[UCI]I804:24011-200000234197

2007년 2월
석사학위 논문

중학교 태권도 남·녀 선수의 여가활동에 대한 실태조사

A Study on Actual Conditions of Leisure Activities of Male and Female Taekwondo Athletes in Middle School

조선대학교 대학원
체 육 학 과
최 연 호

중학교 태권도 남·녀 선수의 여가활동에 대한 실태조사

A Study on Actual Conditions of Leisure Activities of Male and Female Taekwondo Athletes in Middle School

2006년 10월 일

조선대학교대학원

체 육 학 과

최 연 호

중학교 태권도 남·녀 선수의 여가활동에 대한 실태조사

지도교수 김 홍 남 교수님

이 논문을 체육학 석사 학위신청 논문으로 제출함

2006년 10월

조선대학교대학원

체 육 학 과

최 연 호

최연호의 석사학위 논문을 인준함.

위원장 조 선 대학교 교수 위 승 두

위원 조 선 대학교 교수 윤 오 남

위원 조 선 대학교 교수 김 홍 남

2006년 11월

조선대학교 대학원

<목 차>

ABSTRACT ····· *i*

I. 서 론 ····· *1*

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 2
3. 연구문제 ····· 3

II. 이론적 배경 ····· *4*

1. 여가의 의미 ····· 4
2. 여가의 특성 ····· 7
3. 여가만족 ····· 9
4. 여가의 기능 ····· 11
5. 청소년 여가활동의 중요성 ····· 13
6. 태권도와 여가 ····· 14

III. 연구 방법 ····· *17*

1. 연구대상 ····· 17
2. 조사도구 ····· 17
3. 조사 방법 및 절차 ····· 17
4. 자료 처리 ····· 18
5. 연구대상자의 일반적 특성 ····· 18

IV. 연구결과 및 고찰 ····· *20*

1. 중학교 태권도 선수의 여가 활동 인식 ····· 20
2. 중학교 태권도 선수의 여가활동 경비, 시간, 장소 및 시설 ····· 26

3. 중학교 태권도 선수의 여가활동 유형 ····· 33
4. 중학교 태권도 선수의 여가활동 활성화 방안 ····· 37

V*. 결론 및 제언 ····· *40
1. 결론 ····· 40
2. 제언 ····· 43

참고문헌

부록

<표 목차>

<표 1>. 일반적 특성 ····· 19
<표 2>. 여가활동에 대한 관심도 ····· 20
<표 3>. 여가활동에 대한 관심도 비교분석 ····· 21
<표 4>. 여가활동 의미 비교분석 ····· 22
<표 5>. 여가활동 참여동기 비교분석 ····· 23
<표 6>. 여가활동 중 심리상태 비교분석 ····· 24
<표 7>. 여가활동 제약 요인 비교분석 ····· 25
<표 8>. 여가활동 소요비용 비교분석 ····· 26
<표 9>. 하루운동량 비교분석 ····· 27
<표 10>. 하루여가 활동시간 비교분석 ····· 28
<표 11>. 휴일 여가활동 시간 비교분석 ····· 29
<표 12>. 여가활동 장소 비교분석 ····· 30
<표 13>. 학교내 여가시설 종류 ····· 31
<표 14>. 학교내 여가시설 정도 ····· 31
<표 15>. 학교내 여가시설 정도 비교분석 ····· 32
<표 16>. 성별에 따른 여가활동유형 분석 ····· 33
<표 17>. 학년에 따른 여가활동유형 분석 ····· 34
<표 18>. 체급에 따른 여가활동유형 분석 ····· 34
<표 19>. 성별에 따라 즐겨하는 스포츠 ····· 34
<표 20>. 학년에 따라 즐겨하는 스포츠 ····· 35
<표 21>. 체급에 따라 즐겨하는 스포츠 ····· 35
<표 22>. 여가활동 동반 대상 ····· 36
<표 23>. 여가활동 만족도 비교분석 ····· 37
<표 24>. 여가활동 중요 요인 비교 분석 ····· 38
<표 25>. 여가활동 활성화방안 비교 분석 ····· 39

ABSTRACT

A Study on Actual Conditions of Leisure Activities of Male and Female Taekwondo Athletes in Middle School

Choi, Yeon Ho
Adviser :Prof. kim, Hong Nam
Department of Physical Education

This study examines consciousness of leisure activities, their environment and types with male and female Taekwondo athletes in middle school, provides the basic materials for diagnosing leisure and is significant in utilizing leisure more efficiently. It aims to increase exercise efficiency through actual survey of leisure activities of male and female Taekwondo athletes in middle school and provide basic materials for their physical and mental health and right social life.

It uses interview through questionnaire with male and female Taekwondo athletes and divides the areas of research into four including recognition of leisure activity, time and place for leisure activity, types of leisure activity and satisfaction with leisure activity.

1) Recognition of Leisure Activity

Taekwondo athletes in middle school had a great concern on leisure activity as 51.9% and the remaining had no concern on it. Thus extension of meaning and understanding of leisure activity is required.

There was no significant difference in concerns on leisure activity according to sex, weight and training period, but higher graders had greater concerns on leisure activity. On mental state during leisure activity, feeling comfortable was

preferred, followed by vitality, recognition of another achievement and self-esteem.

Restriction factors on leisure activities were referred to as lack of time and fatigue rather than facility factors and it was found that athletes had no enough time to enjoy leisure activities.

2) Leisure Activity Environment

Male Taekwondo athletes spent three hours a day in exercising and female ones did two hours and it was found that female Taekwondo athletes had more time to enjoy leisure activity than male ones.

Places for leisure activity included PC room (41.0%), followed by theater (23.3%), amusement park, fast-food restaurants and leisure center. Male athletes used PC room most, but female athletes preferred theater, PC room and fast-food restaurants. On recognition of leisure facilities within school, 43.7% of respondents answered they were average, 18.0% answered they were enough and 34.5% did they were lacking.

3) Types of Leisure Activities

It was found that 77.3% of respondents enjoyed leisure activities with their friends or companions. Types of leisure activities included game and PC room (25.4%) and taking a rest and sleeping (24.5%). On their favorite sports, majority of male athletes enjoyed football (43.4%), basketball (19.9%), swimming and bowling (7.2%). Besides, they enjoyed billiards, cycle, inline skating, tennis, etc. Female athletes preferred swimming most (24.6%), followed by inline skating (14.4%). They also enjoyed football, basketball and billiards. Female athletes showed clear difference in their individual favorite sport items (17.8%) from male athletes.

4) Satisfaction with Leisure Activities and Activation Methods

Most of middle school Taekwondo athletes didn't have satisfaction with their own leisure activities. While 15.6% of middle school Taekwondo athletes answered they were very satisfied with their leisure activities, 28.3% answered they were generally satisfied with their leisure activities and 43.9% of all respondents had satisfaction with their leisure activities. While 38.9% of respondents answered so-so on satisfaction wit leisure activities, 17.1% answered they were very or generally dissatisfied with leisure activities.

Important factor for leisure activities was time. 37.8% thought time was priority, followed by cost (25.1%), companion or association (22.4%) and facility and place (14.7%). In difference of important factors of leisure activities according to demographic characteristics, it was analyzed that male and female athletes had different opinions. 36.2% of male athletes thought condition for leisure activities was time, friend or association, cost, facility and place, but female athletes considered time, cost, facility, place, friend and association as important conditions ($p<0.05$).

It was thought that for the activation of leisure activities, time to enjoy it is needed. 54.0% of respondents referred to as time to enjoy leisure activity, 20.9% security of facility and place and 13.6% regular education. Thus it was pointed out that time and place were most important issues in leisure activities of middle school Taekwondo athletes.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현대 사회의 두드러진 특징인 여가에 대한 관심의 증대는 여가와 관련된 여러 경험적, 이론적 연구들을 가속화시키고 있는데 현대의 여가 연구는 여가가 무엇인가 하는 문제보다 누가 여가를 즐기는가와 왜 여가를 추구하는가, 그리고 여가와 인간 생활의 다른 여러 측면은 어떤 관심을 가지고 있는가에 대한 연구가 한층 중요한 문제로 부각되고 있다.

일반적으로 여가는 일로부터 해방된 일하지 않는 시간이라는 종래의 소극적 해석에서 탈피하여 오히려 인간이 그 생존을 위하여 주체적, 적극적으로 대처해야만 할 실천적인 시간과 활동으로 부각됨으로써 여가 활동이 중대한 사회문제로 등장하고 있다. 즉, 과거에는 의・식・주가 생활의 주된 관심이 되어 왔으나 이제는 여가의 활용이 인간 생활의 기본 문제로 제기될 것이다(문화체육부, 1995).

여가 활동은 인간 삶의 질적 향상, 자아실현 및 행복 추구, 그리고 건강유지 및 증진에 효과적으로 부응하는 역할을 담당하고 있다. 이러한 여가의 역할 및 가치는 여가활동 경험 및 상황에 있어 특정 개인이 갖는 인식 및 감정의 상태가 바람직하고 긍정적일 때 보다 증대될 수 있다. 즉 여가 활동에 있어서 그 활동에 대한 만족도가 높을 때 여가의 본질적 기능이 발휘된다고 하겠다(모창배, 1993).

여가는 사회와 가정은 물론 우리생활 속에 확대되면서 여러 가지 형태로 그 모습을 나타내고 있는데 특히 신체활동을 바탕으로 한 여가 스포츠는 단순한 신체건강의 유지나 증진의 수단으로 간주하는 소극적 차원에서 벗어나 건전한 여가활동을 즐길 수 있는 능동적 참여기회를 제공하고 오락적, 사회 심리적 기능을 포함하는 제 창조적 활동으로 그 의미가 확대되고 있다(임정숙, 2001).

이러한 환경 속에서 감수성이 예민한 중학생인 청소년기의 운동선수가 힘들고 고된 훈련을 효율적으로 이끌어가기 위해서 선수는 긴장, 피로, 권태, 불안 등을 해소시켜야 하는데 이러한 기회는 오직 그의 자유시간과 여가활동에서 찾아야 할 것이다. 또한 단순한 생활만을 되풀이해야 하는 선수가 구속된 생활에서 벗어나 여가

를 즐기려는 욕망은 당연한 생활 현상의 하나일 것이다. 여가는 인간의 행복을 위한 모체로서의 성질을 갖고 있기 때문이다(이화여대 체육학편, 1971).

그러나 현대사회에서 청소년시기 일부 학생의 여가 형태는 건전하고 올바른 여가문화가 아닌 비행으로 치닫고 있는 실정이다. 이러한 면에서 청소년의 비행은 그 유형 및 실태에 있어서 시간이 갈수록 다양한 범죄 형태와 집단화 양상을 보이고 있으며, 연령도 연소화 되어 가고 있는 실정이다. 일부 청소년은 습관적으로 쾌락추구를 위해 약물 남용을 하고 있는 실정이며 그 수도 날로 증가하고 있다.

김재왕(2000)은 중·고등학교 운동선수들은 심신의 발육이 왕성하여 자아실현의 욕구가 강하여 사회적 활동도 넓어지는 시기인데 일상생활은 대부분 경기력 향상을 위해 반복되는 훈련과 연속되는 경기 일정에 얽매어 운동집단이라는 특수한 환경 속에서 생활하기 때문에 긴장, 피로, 권태, 강박관념의 스트레스를 쌓이게 하며 이러한 것이 누적된다면 선수들의 건전한 인격형성을 저해하고 운동능률과 성과를 더디게 하여 때로는 슬럼프에 빠지게 된다고 하였다. 따라서 이런 시기에 청소년기의 운동선수는 힘든 운동 속에서 벗어나 여가시간이라는 자유를 찾아볼 필요가 있다.

스포츠와 관련된 여가활동의 연구로서는 임정숙(2001), 박준현(2004), 박용균(2005)등 운동선수들의 여가활동 유형·형태 등에 관한 연구가 다양하게 수행되어 왔으나, 상대적으로 중·고등학교 태권도 선수의 여가활동에 관한 연구는 부족한 실정이다.

이에 연구자는 중학교 태권도 남·녀 선수들을 대상으로 여가활동 의식, 여가활동 경비, 시간, 장소 및 시설, 여가활동 유형에 대한 실태를 파악하여 여가진단의 기초자료를 제공하며, 아울러 여가시간을 보다 효율적으로 활용하는데 그 연구의 필요성이 있다.

2. 연구의 목적

본 연구는 중학교 태권도 남·녀 선수의 여가활동 실태조사를 통하여 운동 능률을 증가시키며, 신체적·정신적 건강과 나아가 올바른 사회생활을 영위하기 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

3. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1) 중학교 태권도 선수의 여가 활동 인식

⑴ 여가활동 참여동기에 대하여 알아본다.

⑵ 여가활동 인식과 이해에 대하여 알아본다.

⑶ 여가활동 제약요인에 대하여 알아본다.

2) 중학교 태권도 선수의 여가활동 경비, 시간, 장소 및 시설

⑴ 여가활동 경비에 대하여 알아본다.

⑵ 여가활동 시간에 대하여 알아본다.

⑶ 여가활동 장소에 대하여 알아본다.

⑷ 여가활동 시설에 대하여 알아본다.

3) 중학교 태권도 선수의 여가활동 유형

⑴ 여가활동 형태에 대하여 알아본다.

⑵ 여가활동 대상자 선호도에 대하여 알아본다.

4) 중학교 태권도 선수의 여가활동 활성화 방안

⑴ 여가활동 만족도에 대하여 알아본다.

⑵ 여가활동 활성화 방안에 대하여 알아본다.

II. 이론적 배경

1. 여가의 의미

1) 여가의 개념

여가라는 단어는 그리어인 'schole(스콜레)'와 라틴어인 'licere(리께레)'에서 유래하였다. Schole는 철학이나 학문 등 문화적 창조활동과 관련되는 의미를 가지며, 구체적으로는 학술토론이 열리는 장소를 뜻한다. 또한 licere는 '자유롭게 되다' 또는 '허락되다'라는 뜻으로 'leisure(레져)'의 어원이 되었다.

따라서 여가는 노동이나 여러 관계로부터 구속을 받지 않는 자유로운 시간이라고 할 수 있는데, Bodlbey는 '여가를 갖는다'라는 말의 의미를 다음과 같이 정리하고 있다.

- 끝없는 일의 굴레에서 벗어나는 것
- 자신이 하고 싶어 하는 것을 자유롭게 추구하는 것
- 시간을 자발적이고 즐겁게 사용하는 것
- 자신이 살고 있는 세계에서 자신의 위치를 발견하고 이를 수용하는 것
- 자신을 둘러싸고 있는 자연과 타인의 구속과 억압에서 벗어나는 것
- 자신이 원하는 것을 행하는 것

Friedmann과 Rosenman은 인간의 행동유형과 관련시켜 여가의 의미를 설명하였다. 그들은 우선 인간의 행동을 A유형과 B유형으로 나눈다. A유형의 행동이란, 만성적 긴박감과 과도한 경쟁적 충동에 시달리는 행동으로서 이러한 유형의 행동을 주로 하는 사람들에게 여가란 시간낭비로 받아들여진다. 따라서 이러한 유형의 사람들은 지속적이고 끊임없이 시간과의 투쟁을 하게 되고 결국 만성심장질환 등과 같은 질병으로 인해 죽음의 구렁텅이로 행해가고 있는 것이다. 반면 B유형의 행동은 여유있게 생각하고, 대안을 평가하고, 아주 다르게 보이는 몇 가지의 사건과 과정들을 조합하여 놀랄만큼 새롭고 훌륭한 파생물을 낳을 수 있다는 일종의 변증법적인 공상에 몰두하는 시간을 발견하는 행동이다.

그런데 우리들 대부분은 다양한 사회적 동인들이 우리들에게 신속한 일과 생활을 끊임없이 강요하고 있다는 사실을 이미 알고 있기 때문에, 때로는 시간을 초월하고

시간의 요구를 물리쳐서 단순히 자신이 하는 것을 즐기려고 할 수 있다. 여가란, 그렇게 하고 자 하는 어떠한 능력이자 이러한 능력을 발현하는 행동으로서 A유형의 행동이 B유형으로 전환되면, 그러한 여가를 가질 수가 있는 것이다.

그러나 무엇보다도 중요한 것은 여가를 즐길 수 있는 마음가짐이 중요한데, Linder는 여가를 갖기 위해서는 우선 조급함, 긴급함, 그리고 아주 짧은 시간 내에 많은 일들을 이루어야한다는 생각을 없애기 위해 노력해야 한다고 말하고 있다.

2) 여가의 정의

대부분의 학자들이 여가를 시간에 관련된 요소로 파악한다는 점에 있어서는 의견을 같이 하고 있지만, 구체적인 정의에 있어서는 학자에 따라 조금씩 차이가 있다. 여기서는 Godbey와 Murphy의 정의를 중심으로 살펴보도록 하겠다.

⑴ Godbey의 여가에 대한 네 가지 측면을 통한 정의

Godbey는 여가란 매우 복합적인 현상으로서 네 가지 측면으로 구성되어 있는데, 이 네 가지 측면들은 각 개인이 처해 있는 상황에 따라 의미를 갖지만 여가의 질적인 차원에서는 위계적으로 연결되어 있다고 보고 있다.

① 시간으로서의 여가 : 생존과 생계의 구속된 시간으로부터 해방된 시간을 가지는 것만으로도 여가의 의미를 가진다. 이러한 시간은 생존과 생계에서 지친 심신을 쉬게 하는 휴식을 취할 수 있는 여유를 줄 뿐 아니라 개인이 자유롭게 원하는 것을 추구할 수 있는 가능성을 제공해 주기도 한다.

② 활동으로서의 여가 : 여가는 자유재량으로 사용할 수 있는 시간만으로 정의하기보다는 자유시간에 추구하는 활동자체로 정의하는 접근이다. 고전적인 여가관에서 일을 필요성에 구속받는 진지한 활동으로, 그리고 필요성에 구속받지 않는 진지한 활동으로 정의하듯이 여가는 시간의 의미보다 추구하는 활동에 초점이 있다. 이러한 여가의 측면에서 자유시간은 여가를 위한 선행조건이 될 뿐이다.

③ 마음상태로서의 여가 : 여가 중에 행하는 활동 중에는 심리적으로 즐겁지 않은 일과 같은 활동이 존재할 수 있다. 마음의 상태를 중시하는 여가의 정의는 여가활동이 즐거울 때 비로소 여가가 될 수 있음을 강조한다. 여가활동이 즐거움을 일으키기 위해서는 내적으로 동기화되는 것이 중요하며, 활동에서 자유를 지각하고, 활동을 장악하는 요인이 중요해진다.

④ 존재로서의 여가 : 구속으로부터 해방된 자유로운 시간에 즐거운 여가활동을 추구하는 것은 단지 시간을 보내거나 활동을 통하여 쾌락을 얻는 것 이상으로 삶에 깊게 연관되어 있다. 현대사회에서 여가가 삶의 중심에서 이동하는 것은 여가에서 삶의 의미를 추구할 수 있기 때문이다. 이렇듯 삶에 대한 질문의 답이 여가에서 얻어질 수 있는 것은 인간이 추구하고 있는 삶의 질이 여가에서 성취될 수 있기 때문이다.

⑵ Murphy의 여가 정의들에 대한 정리(여가 모형도)

① 자유재량적 견해(R. Kraus)

사람들에게 여가를 물었을 때 가장 빈번한 대답은 자유시간, 또는 좋은대로 하는 시간등이다. 이러한 의미에서 여가는 삶의 필요 불가결한 것을 해결하고 남겨진 시간이라고 할 수 있다.

② 사회도구적 견해(산업화 초기의 견해)

인간은 기계와 같이 끊임없는 노동에 견elf 수 없다. 이러한 의미에서 인간은 적당한 휴식을 필요로 하며 휴식시간에 신체적, 심리적 에너지를 재충전할 수 있는 활동을 필요로 한다. 이러한 휴가활동을 통하여 인간은 노동에 더욱 적극적으로 임할 수 있다.

③ 사회계층적 견해(T. Veblen)

여가는 상속된 부가 너무나 많아서 매달 들어오는 모든 돈을 소비하는 방법만을 익힌 몇몇의 귀족들이 하는 행동이었다. 그들은 너무나 품위가 있어 일과 관련된 어떠한 것도 할 수 없다고 믿었다. 가난한 사람들은 부유한 사람들을 단지 모방하는데 그쳤으며, 힘들게 벌어들인 돈을 유복한 사람들의 소비적 행동을 흉내내는데 소비했다.

④ 고전적 견해(Aristotle)

고전적 견해에서는 여가를 마음과 정신의 수양으로 정의하였다. 여가는 시간을 필요로 하기는 하지만, 시간이 여가의 본질은 아니다. 시간은 여가를 위해서 당연한 것이다. 여가는 개개인의 상태와 조건, 습관이나 재능이다. 사색은 여가의 핵심적인 요소로서, 즐기기 위해서 사람은 사고와 감상을 위한 시간을 가져야 한다. 따라서 노예는 노동을 하지 않는 자유시간을 가진다 해도 여가를 가질 수는 없다.

⑤ 심리적 견해(J. Neulinger)

여가란 자유행위자로서 자기 자신이 선택한 활동에 몰두하는 것을 의미한다. 이러한 여가는 개인이 자기성장과 자기개발을 위해 인생의 이면적인 목적을 세워서 하는 활동이기 때문에 목적적인 활동이며, 개인적으로 이로운 결과를 가져온다.

⑥ 총체론적 견해(M. Kaplan)

자발적이고 즐거운 것은 어떠한 것이라도 여가의 요구를 만족시킨다. 그것은 고상하고 교양적이거나, 혹은 가치가 낮고 퇴폐적인 것일 수도 있다. 그러나 참가자들이 자유롭게 선택하고 즐기는 한 이것은 여가의 범주에 속한다.

2. 여가의 특성

우리 사회가 탈바꿈하는 과정에서 국민의 의식구조도 많은 변화를 가져왔다. 현대인의 의식구조에 대한 여러 방면의 조사결과에 따르면, 개인의 삶에 대한 가치부여가 양적인 물적 충족에서 삶의 질적 향상으로 이행되고 있으며 그 수단으로써 여가를 점차 중시하고 있음을 보여주고 있다. 직장생활로 대표되는 일, 근로만이 생의 전부가 아니라 자신에게 주어진 자유시간을 보람있게 활용한다는 것이 삶의 또다른 중요한 부분임을 깨닫기 시작한 것으로 볼 수 있다. 이와 같이 여가에 대한 관심의 증대와 이를 향유하려는 욕구가 현저하게 증가하고 있는 것으로 보아 장차 여가가 우리 사회에 미치는 영향은 매우 지대하게 될 것이다.

여가는 단순한 놀이나 여흥이라는 소극적 개념이 아닌 인간의 자기실현에 직접적으로 기여하는 창조적 경험과 여가 선용이라는 적극적 개념에 있어서 레크리에이션 활동은 우리들의 생활양식과 사고구조의 변화에 부응하는 절대적 활동으로 인식되면서 여가의 특성을 다음과 같이 규정한다.

1) 해방성

여가는 무엇보다도 인간이 처한 여러 가지 의무나 구속으로부터 해방이라는 속성을 지니고 있으며, 또한 무엇인가를 해야만 하는 것, 즉 당위성으로부터 구분된다. 시간적 의미로 여기는 생계유지나 기타의 타율적 제약이나 거기서 오는 심리적 압박에서 해방된 시간으로서, Martin에 따르면 여가는 어떤 활동을 할 수 있는 기

회이며, 그것이 활발한 활동이든, 아니든 간에 일상생활의 필요성에 의하여 반드시 제약받아서는 안된다.

인간은 훌륭하고 영광스러운 생활을 하면서도 때로는 지루함, 진부함, 단조로움과 같은 틀에 박힌 생활을 탈피하고자 하다. 이러한 여가의 해방성에 대하여 Dumazedier(1967)는 다음과 같이 역설하고 있다.

"여가는 형식적, 제도적 의무에서 자유로워야 하는 특성을 기본적으로 지니고 있다. 그와 동시에 여가는 학교 교육과정에 포함되지 않은 학습으로부터 자유롭고, 직장의 피고용 관계의 기본적 의미로부터의 자유가 보장되어야 한다. 환언하면, 여가는 의무로부터 오는 사회적 구속이나 또는 개인에게 충분한 만족을 주지 못하는 일상적 활동으로부터 일시적인 탈출을 의미한다."

2) 자유선택

인간은 자신이 지닌 여러 의무나 제약에서 벗어나게 되면 그 여가 시간의 활용은 전적으로 자발적인 상황에 놓이게 된다. 여가에서 참여 여부가 전적으로 개인의 자발성에 근거하는 것이라면 여가 생활에의 참여패턴은 자유 선택적 속성을 지니는 것이다. 따라서 참된 여가는 자유선택의 결과로 이루어지는 것이다. 그렇지만 여가를 즐기는 가운데서도 사회적 제약의 영향을 받으며 대인관계의 의무나 집단적 규율을 지켜야 한다. 이러한 점에서 여가는 선택의 자유가 필수인 것이다. 여가활동 특징 중의 하나는 각자의 개성, 흥미, 요구에 의하여 스스로 우러나는 활동을 선택한다는 점에 있고, 만약 타인으로부터 강요되어 참여하였을 경우 그것은 준 여가에 불과하다. 여기에서 준 여가란 여가 행위 속에 의무성, 자적성, 상업성등 비여가적인 요소가 내포된 여가를 말한다. 이것은 특히 여가가 민주적이며 선택의 자유가 보장되어야 함을 의미하는 것이다.

3) 자기 표현성

여가가 자기 표현적 활동이라고 할 때, 그것은 신체적, 정신적, 정서적인 자기표현을 뜻하는 것이다. 여가는 삶에 있어서 자기표현, 자기해방, 그리고 자기 충족의 달성을 위한 수단으로서 내면 지향적 동기와도 깊은 관련이 있다. 이와 관련하여 여가는 자유스러운 심성을 배양시켜주고, 비공리적 속성을 지니며, 가치 표현을 향

상시켜준다.

특히, 산업화와 도시화가 보다 가속화되고 있는 현대 사회에 있어서 대중이 타락할 가능성이 커지고, 또한 조직화, 규격화되어 가는 현실에 있어서 진실한 자기표현의 가능성이 축소되고 있기 때문에 여가를 통한 자기표현은 인간의 가능성을 발휘시켜 준다는 점에서 중요한 의미를 갖는다.

4) 가치 창조성

여가는 사회 조직의 기본적인 의무란 제약에서 벗어나 순수한 즐거움을 얻기 위해서 영위되는 가치 창조적 활동이다. 순수한 즐거움이란 즐거움 그 자체가 행위의 목적이 되는 것을 말한다. 인간은 가치가 추구하는 욕구가 충족될 때 만족을 느끼게 되기 때문에 욕구충족에서 오는 만족의 근원도 다양하다. 가치 창조적이라 함은 여가 활동에 참여하는 데서 오는 삶의 보람과 의의를 한결 새롭고 힘차게 느껴지게 하고 삶의 내용을 더욱 풍요롭게 해주며, 밝고 명랑한 정신적 충족감을 느끼게 되는 것을 말한다.

5) 생활 양식성

여가는 이제 인간 생활에 있어서 보편적 현상으로 정착되어 가고 있는바, 이는 인간의 인간다운 생활의 출현과 더불어 지속되어 온 현상이므로 삶의 중요한 영역이다. 이에 대하여 Dumazedier(1967)는 “여가는 사회적 행동의 하나의 분명한 범주로만 볼 수 없으며, 어떠한 생활에서든 나타나는 생활양식인 것”으로 주장하는바, 이것은 인간 생활 가운데 여가의 위상을 잘 표현하여 주고 있다.

3. 여가만족

여가 만족 척도(Leisure Satisfaction Scale : LSS)를 개발한 Ragheb등(1980)에 의하면 여가만족은 여가활동의 선택과 참여의 결과로서 개인이 형성하거나 유도하거나 획득하는 궁극적 인식 또는 감정으로 정의하고 있다. 그러나 이러한 만족의 개념은 정의하기가 매우 어려운 주관적인 감정을 나타내기에는 극히 개인적인 것

으로, 개인의 기대와 충족 여부에 의해 결정된다고 볼 수 있다(이후원, 1993)

Cambell(1976)에 의하면 여가만족에 대한 접근은 다른 객관적인 척도의 사용보다는 현재 삶의 질을 평가하기 위한 것들을 반영한다고 하였다. 만족은 행동의 판단을 사람들이 해야하는 것, 생각할 것, 할만한 것, 기대하는 것, 또는 합리적으로 열망할 수 있는 것에 대한 비교를 의미한다고 하였다. 만약 위에서 제시한 내용과 불일치하는 것이 적다면 만족일 것이며, 불일치하는 것이 크다면 불만족일 것이라고 보고하였다.

김양희(1995)는 여가만족은 여가행동이 최적으로 각성되고 부조화를 이룰 때 최상이 되며, 여가행동이 너무 많거나 적은 각성을 제공할 때는 최저가 된다. 다시 말하면 직장인들은 자신들의 여가활동에 이용할 자유시간이 적당하다고 느낄 때 생활과 여가만족도가 높게 나타나며 자유시간이 너무 많거나 적을 때는 그들의 생활과 여가만족도가 급격히 감소하는 결과를 갖게 됨으로 최적으로 각성된 여가만이 심리적 안정에 기여함을 명확하게 보여주고 있다고 하였다.

1) 교육적 요인

현대인들은 여가활동 속에서도 지적 자극, 즉 자기 자신이나 자신을 둘러싸고 있는 환경에 대해서도 알고 싶어 한다. 이러한 여가활동은 새로운 경험, 호기심 충족 그리고 새로운 시도의 기회에 대한 욕구 등을 자연스럽게 발생시킨다. 여가활동은 우리자신, 타자(Others), 사회, 예술 그리고 음악에 대한 본질을 학습시키는 폭 넓은 경험의 기회를 제공한다고 볼 수 있다.

2) 사회적 요인

각 개인은 여가를 자유로이 선택하게 되고 바람직한 인간관계를 유지·발전시키기 위해서 자발적 집단에 참여하게 되며 이는 개인의 사회적 적응에 기여한다. 이러한 자발적 인간 상호관계는 다음과 같은 세 가지 이점, 즉 ① 사회적 상호작용과 의사소통 ② 친구와의 교제 기회 ③ 적정시기에서 오는 기쁨이 있다. 또한 대다수의 사람들은 우선적으로 타인을 위한 봉사활동에도 참가하게 된다. 여가활동 참가자들은 집단과 일체감을 느끼게 되고 건전한 사회적 관계를 유지하며(Walshe, 1977), 소속의 필요성을 절실히 느끼게 된다.

3) 생리적 요인

각 개인은 신체피로 회복 체력 증진, 근육 및 심장 강화를 위한 활동에도 도전하게 된다. 이러한 신체활동은 체내에 축적된 지방을 연소시킴으로써 체중조절 및 비만방지에 도움을 준다.

4) 심리적 요인

다양한 지표들이 여가만족도의 심리적 요인을 구성하고 있다. 각 개인들은 자연적으로 여가활동 선택의 자유를 제공받게 되고 자신의 자아실현을 충족시키는 활동에 참가하도록 동기가 유발된다. 아울러 이들은 자신의 능력과 재능을 십분 발휘할 수 있는 다양한 여가활동에 참여하게 되며 이를 통해 성취감 향유 및 개성연출 그리고 새로운 경험에 대한 욕구 등을 추구할 수 있다.

5) 환경적 요인

여가 활동시 물리적 환경들이 아름답게 잘 꾸며져 있을 때 참가자들에게 더욱 큰 만족감을 줌으로써 흥미와 재미를 더해줄 수 있다.

6) 휴양적 요인

놀이와 스포츠는 원기를 회복시키는 작용을 한다. 그러므로 여가활동은 또한 원기를 회복하고, 일상생활에서 발생되는 스트레스 해소에 도움을 줄 수 있다.

4. 여가의 기능

Dumazedier(1967)는 휴식, 기분전환, 자기개발을 여가의 3대 기능으로 주장한다.

첫째, 휴식은 육체적 피로의 회복 즉 근무 생활에서 유래하는 육체적, 정신적 파멸을 회복시킨다.

둘째, 기분전환은 보충적 경험이나 일상과 관련된 세계로의 도피를 통해 인간을 정신적 스트레스나 권태로부터 해방시킨다.

셋째, 여가는 자기개발의 기능을 가짐으로써 개인을 해방시키고 보다 폭넓고 자

유로운 사회적 생활의 참가나 실무적 기술훈련 이상의 순수한 의미를 가진 육체, 감정, 이성의 도야를 가능케 한다.

그리고 김광득(1990)은 여가가 신체적 기능, 심리적 기능, 교육적 기능, 사회적 기능, 문화적 기능, 자아실현적 기능을 가진다고 설명하고 있다. 김영환(1989)은 현대생활에서 여가의 기능을 개인적 측면과 사회적 측면으로 구분하였다.

1) 개인적 측면

⑴ 긴장완화의 기능 : 여가활동은 현대사회의 복잡, 다양한 관습 및 제도와 개인의 사고방식 및 행동욕구간의 갈등과 부조화가 내적 불균형을 가져와 생겨나는 긴장감을 완화시켜 준다.

⑵ 기분전환의 기능 : 지루하고 따분한 현대생활에서 도피하고 싶은 기분을 여행이나 스포츠 같은 여가활동은 장소나 활동유형의 형태를 변화시켜 실제적 도피를 경험하게 한다.

⑶ 자아형성의 기능 : 기계적이고 반복적인 사고와 행동의 현대생활에서 여가활동은 인간의 생리적욕구, 안전욕구, 소속 애정의 욕구, 존경욕구, 자기실현 욕구 등을 충족시켜준다.

⑷ 태도 및 성격형성의 기능 : 여가활동은 자연 및 인간접촉의 기회를 가짐으로서 협동적이고 만족적이며 명랑하고 낙천적인 태도와 외향적이고 능동적이며 활동적인 성격으로 변화시켜준다.

⑸ 보상의 기능 : 여가활동은 세분화되고 전문화된 일에 대한 보상기능이 있고 사회관계에 미숙한 현대인에게 정서적 보상기능이 있으며, 성공을 경험하게 하여 사회적 보상도 받게 한다.

2) 사회적 측면

⑴ 사회학습의 기능 : 여가활동은 사회의 새로운 상황과 환경에 적응하는 법과 사회적 역할을 수행할 수 있는 능력을 기를 수 있게 한다.

⑵ 재생산의 기능 : 여가활동은 일에 의하여 생기는 정서적, 육체적 피곤과 지루함을 제거해줌으로서 노동력이 재활할 수 있도록 회복시킨다.

(3) 사회적 통합의 기능 : 여가활동은 집단이나 사회에 공동가치를 부여하기 때문에 연대감을 증가시켜 사회를 통합하고 일체감이나 소속감을 느끼게 한다.

(4) 문화적 기능 : 음악, 미술, 연극, 영화, 등의 여가활동은 인간의 문화적 요소의 발달에 공헌한다.

(5) 사회문제 해결의 기능 : 현대사회에서 파생되는 노인의 소외감, 고립감, 무료함과 청소년들의 비행 및 범죄를 바람직한 여가활동을 통하여 새로운 인간관계를 유지하고, 자기를 표현하며, 집단에 소속되는 만족과 행복을 느끼며 건강을 유지·증진시킬 수 있다.

지금까지 살펴 본 것과 같이 여가는 이러한 긍정적 기능을 가지고 있다고 볼 수 있다. 이에 반해, 여가에 대한 갈등론적 시각도 있는데, 현대 자본주의 체제에서는 고도의 생산력 발전이 창출해내는 사회적 자유시간과 자유의 영역이 인간 발전을 위한 여가시간으로서가 아닌 자본의 이윤축적을 위한 상품쉽의 장으로 전환되는 경향이 있으며 자본주의 사회에서의 치열한 개인주의적 경쟁은 성공을 소비의 형태로 표출하는 과소비적 소비를 부추기게 되며 현존의 여가제도로부터 어느 집단이 이익을 보는가가 문제가 되어 어떤 집단이 자기들 몫으로서 합당한 보상을 여가활동에서 마저도 누리지 못할 때 문제가 되기도 한다. 즉 일부 상위계층의 여가생활이 과소비를 주장하고 배금주의로 흐를 때 사회적 문제를 일으키며 오히려 사회의 갈등을 주장하고 위화감을 조성한다.

5. 청소년 여가활동의 중요성

청소년들은 많은 제한과 억압 속에서 장기간 생활하기 때문에, 사회 또는 남에게서 느끼는 불안감이나 미래에 대한 공포감으로 인하여, 마음이 닫혀 인간관계가 원만히 이루어지지 않고, 불만이 쌓여 매사를 부정적으로 보게 되고 급기야는 지극히 소극적으로 바뀌고, 자기밖에 모르는 이기적인 행동이 표출되고, 남을 수용하려고 하지 않는 배타주의적 생활을 하게 된다. 이와 같은 현상은 가정이나 학교 교육만으로 개선할 수 없고 자연스러운 활동을 통하여 스스로 느끼며 마음속에서부터 서서히 변화를 이루도록 해야 한다.

자연스런 만남을 통하여 대화의 필요성을 느끼게 되고 대화를 통하여 마음을 열고, 어울림 속에서 남을 인정하게 되고, 양보와 협동 질서를 몸으로 익히게 되며 옳고 그름을 스스로 판단하게 되고, 이와 같은 기회를 통하여 부정적인 마음이 긍정적인 마음으로, 이기적인 마음이 협동적인 마음으로, 소극적인 마음이 적극적인 마음으로, 수동적인 마음이 능동적인 마음으로 바뀌는 것이며, 바로 이 자연스러운 만남과 활동을 가장 이상적으로 뒷받침할 수 있는 것이 여가활동이라 하겠다.

여가활동은 각기 다른 여러 사람이 만나서 이야기도 하고 게임도 하고, 노래도 하고, 춤도 추는 다양한 단체활동이기 때문에 어떤 경우든 마음을 열어 말을 하게 되고 손을 잡고 상대방을 느끼며 이심전심을 체험하고, 순서를 기다리며 양보와 질서, 협동이 무엇인지를 알게 되고, 구성원들과 함께 적극적, 능동적인 심성을 기르게 되며 즐겁고 자발적인 자기감정의 표출을 통하여 기분전환을 이룩하고 활기찬 새로운 분위기를 창조하게 되는 것이다.

따라서 심신의 성숙과 함께 서서히 사회에 적응하기 시작하는 청소년들에게 여가활동을 시키는 것은 참으로 중요한 일이라고 하겠다.

6. 태권도와 여가

1) 태권도의 의의

태권도는 심신활동을 통해 자신을 지키고 적을 방어하는 엄연한 무술이며, 또한 스포츠적 유형으로 볼 때 “타격형 개인투기 스포츠”로 분류된다(김영선, 1987). 신체수련을 목적으로 하고 예로 시작해서 예로 끝나는 것처럼 태권도 정신으로 원만한 사회생활에 필요한 인간을 육성하는 전인교육의 무술이니 만큼 태권도가 현대생활에서 갖는 의의는 크다고 하겠다. 채육의 궁극적인 목표가 신체단련을 통한 인간다운 인간을 만드는 데 있다면 태권도는 조금도 손색이 없는 운동으로서 다른 운동에서 찾아볼 수 없는 주된 운동수행 능력을 하체와 허리의 능동적인 유연성을 필요로 하기 때문에 급속한 사회에 공감이 갈 만큼 수동적인 현대사회에서 발생하기 쉬운 현대 문화병과 현대 사회인으로서의 역량을 겸비할 수 있는 바람직한 인간상을 확립시켜 준다(최영렬, 1988).

이런 점에서 태권도의 신체적 의의 또한 중요하며 모든 운동이 그러하지만 특히

태권도는 신체의 국한된 부분만을 이용하는 것이 아니고 신체의 전 부위를 사용하며 주로 신체의 관절과 근육을 뻗으면서 행하는 운동이기 때문에 뼈에 장력을 주어 뼈가 성장하는 데 큰 도움이 되며 성장 발달에도 큰 영향을 주고 균형 잡힌 몸과 높은 수준의 체력을 갖추는데 알맞은 운동인 것이다.

태권도의 정신적 의의는 강하고 용기 있는 사람으로 만들어 선두에서는 통솔력을 양성시키고 통솔력과 담력은 모든 일에 자신을 갖게 하여 그 자신은 심리적인 안정감을 유지시켜 준다. 또한 의연한 태도는 인내와 겸양을 낳는다. 겸양은 희생적인 정신으로 자기를 극복하고 공동의 질서를 유지시키고 질서 있는 사회를 만들고 비굴하지 않는 사회봉사자로서 명확한 개성을 강조한다. 즉 태권도는 바른 품성을 지닌 인간을 만드는 것이 그 근원이며, 애국으로 인도하는 데 그 의의가 있다(이기도, 1986).

따라서 태권도를 수련하는 과정 속에서 수련생들 간에 함께 땀 흘리고 호흡하며, 서로가 형제처럼 아끼고 상호협조하며 선의의 경쟁 속에서 약자를 돕고 불의와 타협하지 않고 건전한 민주시민으로서 자질을 갖추며 국가와 사회에 봉사하는 전인적인 인간을 형성하는데 그 의의가 있다.

태권도는 신체활동을 수단으로 하는 신체적, 정신적, 사회적으로 미완성된 인간을 태권도 수련을 통하여 우리가 바라는 이상적인 인간으로 기르는데 그 목적이 있다(김병운, 김정록, 1985).

태권도를 올바르게 수련하면 신체의 단련은 물론 예의와 겸양을 갖춘 온화하고 원만한 성품과 공명정대하며 불의와 타협할 줄 모르고 정정당당하게 용기를 발휘하여 양자를 보면 도와주는 희생정신과 협동심을 배양하게 되고 자제심과 자신력을 길러주어 창조적인 민주시민으로서의 인격을 형성하고 나아가서는 효(孝)와 충(忠)을 겸한 인격자가 될 수 있다.

다시 말하면, 태권도는 그 수련과정을 통해 성장, 발달에 도움을 주어 균형 잡힌 몸과 높은 수준의 체력향상의 효과를 가지는 신체적 발달은 물론 정신적으로는 강하고 담대하며 예의와 겸양을 가진 훌륭한 인격자로서의 이상적인 인간으로 만드는데 그 의의와 목적이 있으며, 이러한 인격으로써 이 사회에 봉사하고 꼭 필요한 이상적인 인간을 만드는데 그 목적이 있다.

2) 태권도의 여가 활용적인 가치

태권도의 수련활동은 여가로 부여된 시간에 대한 재창조의 의미로 활용된다면 여가활용이라는 취미로나 여러 가지 필요에 부응하면서 즐기는 일로도 의미가 클 것이다. 현세대의 청소년이나 젊은 사람들의 경우에는 무엇보다 우선하여 자신의 개성을 만들어 가려고 한다. 그만큼 개성을 중요시하는 경우는 일찍이 없던 일로 찢겨진 바지를 입고 다니는가 하면 머리에는 형형색색의 칼라가 물들여지고, 남녀를 구분하지 않고 귀걸이며 코걸이까지 치장되고, 남을 의식하는 일이 오히려 쑥스런 일이 되어 버린 경우를 흔히 접하게 된다.

그런가하면 자기능력을 발휘하려 하거나, 남들이 우러러보는 지위를 얻지 못하더라도 즐겁게 살아야겠다고 생각하는 사람, 일 때문에 여가를 희생시키고 싶지는 않다는 사람 등 이러한 사고가 젊은층의 사람을 중심으로 새로운 가치관으로 자리잡아가고 있다는 것이다. 예전과는 달리 근래에는 회원제의 클럽 등에서 자기의 활동을 즐기는 모습으로 변화되어 가는 경향이다. 정상급의 선수도 전체 집단을 위한다는 차원보다 자신을 위한 경향의 스포츠 활동으로 변모되는 경향이 뚜렷하다. 이러한 의식의 변화는 여가의 대중화와 관계가 깊다. 지도자의 경우도 권위나 권력자적인 이미지가 아닌 친구나 동지의 이미지로 변화를 보이고 있다. 어린이들에 있어서는 교사란 사랑을 베풀고 나누는 인간으로 친할 수 있는 존재라야 한다. 사회적으로는 명예보다 실제적으로 즐거움을 중요시하고 적당한 이유라면 돈보다는 여가를 선호하는 젊은이들의 의식에 잘 맞는 방향으로 이루어져야 한다.

현실 사회의 여러 가지 어려움, 고통이나 스트레스에서는 새로운 생활로의 해방되는 일환으로, 개인의 자아발전을 위해서는 새로운 방향의 자아를 실현하는 방법으로, 생을 살아가는 질적인 변화의 측면인 삶의 질을 향상시켜 나가는 일환으로, 복잡한 삶의 문제로 야기되는 건강에 관련된 건강유지의 수단으로, 나아가 새로운 방향의 행복을 구가하는 일환으로 태권도가 여가활용의 수단으로 활용될 때 여가의 진정한 가치는 배가될 수 있을 것이다.

III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 2006년 대한태권도협회에 등록된 중학교 선수 중 1년 이상 서울 지역에서 활동하는 선수를 대상으로 선정했다. 표본추출방법은 본 연구의 참여자(피검사자) 서울 지역 10개 중학교 태권도 선수를 대상으로, 단순임의표본(Simple random sampling method)으로 추출하여 조사가 가능한 350명에게 설문지를 배포하였으나 무응답과 회수되지 않은 11건을 제외한 339명의 자료를 분석했다.

2. 조사도구

본 연구를 수행하기 위하여 사용된 조사도구인 설문지는 신동철, 2001; 전기숙, 2002이 발표한 논문에서 사용한 설문지를 참고하여 본 연구 대상자의 특성과 연구목적에 맞추어 일부 수정 보완하여 재구성하였다.

설문지의 내용구성은 기초자료 4문항, 남·녀 태권도 선수의 여가활동 의식 7문항, 남·녀 태권도 선수의 여가활동 경비, 시간, 장소 및 시설 7문항, 남·녀 태권도 선수의 여가활동 유형 3문항, 남·녀 태권도 선수의 여가활동 활성화 방안 1문항으로 구성되어 있으며 총 22문항으로 구성하였다.

3. 조사 방법 및 절차

이 연구의 조사 방법은 대인면접조사에 의한 설문지법을 사용했다. 설문지의 조사절차는 본 연구 대상인 서울의 10개 중학교 팀을 본 연구자가 직접 방문하여 본 연구의 취지와 내용에 관하여 충분히 이해시키고 자가 평가 기입으로 설문내용에 대하여 답하게 한 후 설문지를 회수했다. 조사는 예비조사와 본 조사로 2회 조사할 것이다.

1) 예비조사

예비조사의 목적은 본 연구 설문지의 내용이 본 연구에 맞게 작성되었는지를 확인 할 것이다. 그리고 중학교 10곳을 본 연구자가 직접 방문하여 설문지내용의 문항의 이해하기 어려운 부분과 의미가 잘못전달되고 있는가를 예비조사를 통해 파악하고 지적된 설문 사항을 수정·보완했다.

2) 본 조사

본 조사는 예비조사 후 수정·보완하여 확정된 설문지를 토대로 본 연구자가 직접 조사대상의 중학교를 방문하여 조사의 취지와 내용을 설명한 후 조사대상자로 하여금 본 조사를 충분히 이해하여 정확히 답하도록 했고 본 연구자가 직접 회수에 참여했다.

4. 자료 처리

본 연구의 자료처리는 설문지를 회수한 후 항목별로 분류하고 이들 각각에 대한 통계처리 방법은 SPSS Version 11.0을 이용하여 백분율(%)과 빈도분석 방법을 적용할 것이다. 유의차 검증을 하기 위하여, 집단별, 평균 및 표준편차를 산출한 후, x^2(chi-square) 검증법을 이용했다.(유의 수준은 $p<.05$로 분석했다.)

5. 연구대상자의 일반적 특성

본 연구의 조사대상자의 특성은 남학생이 221명으로 65.2%을 차지하며, 여학생은 118명으로 34.8%로 나타났다. 학년별로는 1학년이 88명으로 26.0%, 2학년은 118명으로 34.8%, 3학년은 133명으로 39.2%를 차지했다. 체급별로는 조사대상자의 분포가 적은 경우가 있어 분석 타당성을 위해 핀급, 플라이급을 포함한 팬텀급, 페더급을 포함한 라이트급, 라이트웰터급을 포함한 웰터급, 라이트 미들급을 포함한 미들급, 라이트헤비급을 포함한 헤비급으로 재분류했다. 핀급이 68명으로 20.1%이며,

팬텀급이 79명으로 23.3%, 라이트급이 75명으로 22.1%, 웰터급은 34명으로 10.0%, 미들급은 37명으로 10.9%, 헤비급은 46명으로 13.6%로 나타났다.

수련기간은 1년이하가 44명으로 13.0%이며, 2년이하는 58명으로 17.1%, 3년이하는 51명으로 15.0%, 4년이하는 43명으로 12.7%, 5년이하는 63명으로 18.6%, 6년이하는 30명으로 8.8%, 7년은 28명으로 8.3%, 8년이상은 22명으로 6.5%로 분포한다. 했다.

<표 1>. 일반적 특성

구분	내용	N	%
성별	남학생	221	65.2
	여학생	118	34.8
학년별	1학년	88	26.0
	2학년	118	34.8
	3학년	133	39.2
체급별	핀급	68	20.1
	팬텀급	79	23.3
	라이트급	75	22.1
	웰터급	34	10.0
	미들급	37	10.9
	헤비급	46	13.6
수련기간	1년이하	44	13.0
	2년	58	17.1
	3년	51	15.0
	4년	43	12.7
	5년	63	18.6
	6년	30	8.8
	7년	28	8.3
	8년이상	22	6.5
	전체	339	100.0

IV. 연구결과 및 고찰

1. 중학교 태권도 선수의 여가 활동 인식

1) 여가활동에 대한 관심도

중학교 태권도 선수들이 여가활동에 대한 관심을 조사한 결과, 매우 관심이 많은 경우는 19.2%, 관심이 많다는 32.7%로 나타나 전체적으로 51.9%가 관심이 지대한 것으로 볼 수 있다. 그러나 여가활동에 대한 관심이 '그저그렇다(보통)'라는 경우는 33.0%에 해당되지만 관심이 전혀 없다고 응답한 경우도 15.0%에 해당된다. 중학교 태권도 선수들의 절반 밖에 여가활동에 관심을 갖는 것으로 나타나 여가활동에 대한 의미와 필요성에 대한 강조가 요구된다.

<표 2>. 여가활동에 대한 관심도

구분	빈도	퍼센트
매우 관심이 많다	65	19.2
관심이 많다	111	32.7
관심이 보통이다	112	33.0
전혀 관심이 없다	51	15.0
합계	339	100.0

특성에 따라 Chi-square검증으로 비교분석해보면 학년별로 여가활동에 대한 관심이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 성별, 체급별, 수련기간에 따라서는 유의한 차이가 없이 관심도가 비슷한 것으로 분석됐다.

학년별로는 학년이 높은 수록 여가활동에 대한 관심이 큰 것으로 나타났다. 1학년의 경우 여가활동에 대한 관심을 갖는 경우는 42.0%에 해당되지만 2학년에서는 51.7%, 3학년에서는 58.6%로 나타나 학년이 올라갈수록 관심이 커져 차이를 보였다 ($p<0.05$).

<표 3>. 여가활동에 대한 관심도 비교분석

관심도		매우 관심이많다		관심이 많다		보통이다		매우 관심이적다		χ^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	46	20.8	73	33.0	73	33.0	29	13.1	2.466	0.481
	여학생	19	16.1	38	32.2	39	33.1	22	18.6		
학년	1학년	14	15.9	23	26.1	42	47.7	9	10.2	13.754	0.033
	2학년	22	18.6	39	33.1	38	32.2	19	16.1		
	3학년	29	21.8	49	36.8	32	24.1	23	17.3		
체급	핀급	15	22.1	25	36.8	23	33.8	5	7.4	11.322	0.729
	팬텀급	17	21.5	27	34.2	23	29.1	12	15.2		
	라이트급	12	16.0	23	30.7	28	37.3	12	16.0		
	웰터급	6	17.6	10	29.4	13	38.2	5	14.7		
	미들급	4	10.8	14	37.8	13	35.1	6	16.2		
	헤비급	11	23.9	12	26.1	12	26.1	11	23.9		
수련 기간	1년이하	4	9.1	15	34.1	18	40.9	7	15.9	25.290	0.235
	2년	12	20.7	19	32.8	21	36.2	6	10.3		
	3년	4	7.8	18	35.3	17	33.3	12	23.5		
	4년	12	27.9	10	23.3	15	34.9	6	14.0		
	5년	17	27.0	18	28.6	21	33.3	7	11.1		
	6년	6	20.0	7	23.3	10	33.3	7	23.3		
	7년	6	21.4	13	46.4	5	17.9	4	14.3		
	8년이상	4	18.2	11	50.0	5	22.7	2	9.1		
전체		65	19.2	111	32.7	112	33.0	51	15.0		

2) 여가활동 의미

중학교 태권도 선수들이 생각하는 여가활동의 의미는 스트레스 해소라고 이해하는 것이 지배적이다. 여가활동의 의미를 스트레스 해소라고 답한 경우가 35.4%를 차지했으며, 다음으로 대인관계를 통한 사회적 질적 향상 22.1%, 자기발전 20.6%, 단지 즐기기 위함이 10.6%이며, 교육의 요소라고 보는 경우는 10.0%로 집계됐다.

여가활동의 의미를 모든 학년에서 스트레스 해소 차원에 대해 가장 우선적으로 여기고 있는 가운데 3학년의 경우에는 사회적 관계향상 또는 자기발전을 중시하였으며, 2학년은 스트레스 해소에 이어 사회적관계 향상과 즐기기 위함 순으로 의미를 달리했다. 또한 1학년의 경우에는 스트레스해소 다음으로 자기발전이라고 여기고 있어 학년별로 여가활동에 대한 이해를 달리하는 것으로 분석돼 차이가 있다.

<표 4>. 여가활동 의미 비교분석

여가 의미		스트레스 해소		사회적 관계향상		교육의 요소		자기 발전		즐기기 위함		기타		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	70	31.7	54	24.4	22	10.0	50	22.6	21	9.5	4	1.8	8.105	0.151
	여학생	50	42.4	21	17.8	12	10.2	20	16.9	15	12.7	0	0.0		
학년	1학년	30	34.1	17	19.3	7	8.0	23	26.1	7	8.0	4	4.5	25.354	0.005
	2학년	37	31.4	27	22.9	16	13.6	18	15.3	20	16.9	0	0.0		
	3학년	53	39.8	31	23.3	11	8.3	29	21.8	9	6.8	0	0.0		
체급	핀급	17	25.0	13	19.1	8	11.8	19	27.9	9	13.2	2	2.9	26.057	0.405
	팬텀급	30	38.0	20	25.3	5	6.3	14	17.7	10	12.7	0	0.0		
	라이트급	30	40.0	12	16.0	9	12.0	13	17.3	9	12.0	2	2.7		
	웰터급	13	38.2	8	23.5	2	5.9	8	23.5	3	8.8	0	0.0		
	미들급	14	37.8	14	37.8	3	8.1	4	10.8	2	5.4	0	0.0		
	헤비급	16	34.8	8	17.4	7	15.2	12	26.1	3	6.5	0	0.0		
수련 기간	1년이하	14	31.8	9	20.5	6	13.6	9	20.5	4	9.1	2	4.5	38.878	0.299
	2년	22	37.9	10	17.2	5	8.6	14	24.1	7	12.1	0	0.0		
	3년	18	35.3	13	25.5	0	0.0	17	33.3	3	5.9	0	0.0		
	4년	13	30.2	11	25.6	7	16.3	8	18.6	4	9.3	0	0.0		
	5년	24	38.1	12	19.0	10	15.9	9	14.3	8	12.7	0	0.0		
	6년	7	23.3	7	23.3	3	10.0	8	26.7	4	13.3	1	3.3		
	7년	12	42.9	7	25.0	2	7.1	2	7.1	5	17.9	0	0.0		
	8년이상	10	45.5	6	27.3	1	4.5	3	13.6	1	4.5	1	4.5		
전체		120	35.4	75	22.1	34	10.0	70	20.6	36	10.6	4	1.2		

3) 여가활동 참여동기

여가활동에 참여하는 동기는 스트레스 해소를 위해서가 38.1%로 가장 많았으며, 운동이 아닌 일상생활의 즐거움을 위해서가 36.3%로 비슷한 분포를 보였다. 다음으로 정서적 안정을 찾기 위해서가 18.0%를 차지하며, 지식습득을 위한 경우는 4.1%로 나타났다.

여가활동 참여동기는 스트레스 해소와 일상의 즐거움 등의 여유를 찾고자하는 의미는 남여간, 학년별, 체급별 등 개인의 특성에 따라 유의한 차이가 없이 비슷한 경향을 보이는 것으로 분석됐다.($p>0.05$)

<표 5>. 여가활동 참여동기 비교분석

참여동기		정서적 안정		스트레스 해소		일상의 즐거움		지식습득		기타		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	38	17.2	79	35.7	84	38.0	9	4.1	11	5.0	5.346	0.254
	여학생	23	19.5	50	42.4	39	33.1	5	4.2	1	0.8		
학년	1학년	17	19.3	27	30.7	36	40.9	3	3.4	5	5.7	9.570	0.297
	2학년	22	18.6	48	40.7	42	35.6	6	5.1	0	0.0		
	3학년	22	16.5	54	40.6	45	33.8	5	3.8	7	5.3		
체급	핀급	11	16.2	24	35.3	28	41.2	2	2.9	3	4.4	18.620	0.547
	팬텀급	11	13.9	31	39.2	29	36.7	4	5.1	4	5.1		
	라이트급	12	16.0	23	30.7	31	41.3	5	6.7	4	5.3		
	웰터급	5	14.7	16	47.1	11	32.4	2	5.9	0	0.0		
	미들급	8	21.6	17	45.9	10	27.0	1	2.7	1	2.7		
	헤비급	14	30.4	18	39.1	14	30.4	0	0.0	0	0.0		
수련 기간	1년이하	1	2.3	18	40.9	20	45.5	2	4.5	3	6.8	36.471	0.131
	2년	8	13.8	18	31.0	27	46.6	3	5.2	2	3.4		
	3년	13	25.5	25	49.0	10	19.6	1	2.0	2	3.9		
	4년	10	23.3	18	41.9	12	27.9	1	2.3	2	4.7		
	5년	18	28.6	19	30.2	23	36.5	3	4.8	0	0.0		
	6년	5	16.7	10	33.3	11	36.7	3	10.0	1	3.3		
	7년	2	7.1	12	42.9	11	39.3	1	3.6	2	7.1		
	8년이상	4	18.2	9	40.9	9	40.9	0	0.0	0	0.0		
전체		61	18.0	129	38.1	123	36.3	14	4.1	12	3.5		

4) 여가활동 동안 심리상태

중학교 태권도 선수들이 여가활동 동안에 느끼는 심리상태는 편안함을 느낀다는 것이 전체의 48.1%가 차지해 가장 많은 것으로 응답했다. 다음으로 활력이라는 경우는 25.7%, 다른 성취감을 느낀다 15.0%이며, 자부심을 느낀다는 경우도 9.1%에 해당되는 것으로 나타났다. 이러한 점에 있어서는 인구통계적 특성에 따라 달리 반응하지 않는 것으로 분석됐다.(p>0.05)

<표 6>. 여가활동 중 심리상태 비교분석

심리상태		자부심을 갖게함		편안함 느낌		또 다른 성취감		활력을 느낌		기타		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	19	8.6	106	48.0	33	14.9	57	25.8	6	2.7	1.518	0.823
	여학생	12	10.2	57	48.3	18	15.3	30	25.4	1	0.8		
학년	1학년	8	9.1	46	52.3	8	9.1	22	25.0	4	4.5	8.283	0.406
	2학년	12	10.2	53	44.9	23	19.5	29	24.6	1	0.8		
	3학년	11	8.3	64	48.1	20	15.0	36	27.1	2	1.5		
체급	핀급	6	8.8	35	51.5	8	11.8	18	26.5	1	1.5	25.327	0.189
	팬텀급	8	10.1	37	46.8	10	12.7	19	24.1	5	6.3		
	라이트급	7	9.3	37	49.3	10	13.3	20	26.7	1	1.3		
	웰터급	0	0.0	18	52.9	6	17.6	10	29.4	0	0.0		
	미들급	2	5.4	17	45.9	11	29.7	7	18.9	0	0.0		
	헤비급	8	17.4	19	41.3	6	13.0	13	28.3	0	0.0		
수련기간	1년이하	4	9.1	20	45.5	7	15.9	11	25.0	2	4.5	23.176	0.724
	2년	3	5.2	31	53.4	8	13.8	16	27.6	0	0.0		
	3년	4	7.8	25	49.0	6	11.8	16	31.4	0	0.0		
	4년	7	16.3	15	34.9	8	18.6	12	27.9	1	2.3		
	5년	5	7.9	31	49.2	12	19.0	14	22.2	1	1.6		
	6년	5	16.7	15	50.0	5	16.7	5	16.7	0	0.0		
	7년	2	7.1	12	42.9	3	10.7	9	32.1	2	7.1		
	8년이상	1	4.5	14	63.6	2	9.1	4	18.2	1	4.5		
전체		31	9.1	163	48.1	51	15.0	87	25.7	7	2.1		

5) 여가활동 제약 요인

여가활동을 위한 제약 요인으로 가장 먼저 지적한 것이 시간 부족을 들었다. 이에 대한 응답은 40.1%이다. 다음으로 피곤함이 26.8%, 장소 및 시설요인이 10.6%, 본인 게으름 6.2% 순으로 나타났다. 남여 등 인구통계적 특성에 따라 인식차이가 없이 비슷한 성향을 갖는 것으로 분석됐다(p>0.05).

<표 7>. 여가활동 제약 요인 비교분석

제약요인		시간 부족		장소 시설		피곤함		지도자 통제		본인 게으름		기타		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	91	41.2	20	9.0	63	28.5	25	11.3	17	7.7	5	2.3	8.472	0.132
	여학생	45	38.1	16	13.6	28	23.7	18	15.3	4	3.4	7	5.9		
학년	1학년	36	40.9	10	11.4	27	30.7	4	4.5	8	9.1	3	3.4	17.962	0.056
	2학년	50	42.4	15	12.7	32	27.1	11	9.3	7	5.9	3	2.5		
	3학년	50	37.6	11	8.3	32	24.1	28	21.1	6	4.5	6	4.5		
체급	핀급	28	41.2	13	19.1	14	20.6	8	11.8	2	2.9	3	4.4	32.202	0.152
	팬텀급	25	31.6	9	11.4	25	31.6	11	13.9	7	8.9	2	2.5		
	라이트급	31	41.3	5	6.7	22	29.3	10	13.3	5	6.7	2	2.7		
	웰터급	9	26.5	2	5.9	16	47.1	5	14.7	1	2.9	1	2.9		
	미들급	22	59.5	5	13.5	4	10.8	3	8.1	2	5.4	1	2.7		
	헤비급	21	45.7	2	4.3	10	21.7	6	13.0	4	8.7	3	6.5		
수련 기간	1년이하	20	45.5	2	4.5	13	29.5	1	2.3	6	13.6	2	4.5	45.325	0.114
	2년	21	36.2	8	13.8	19	32.8	6	10.3	4	6.9	0	0.0		
	3년	21	41.2	5	9.8	15	29.4	6	11.8	2	3.9	2	3.9		
	4년	19	44.2	7	16.3	9	20.9	7	16.3	0	0.0	1	2.3		
	5년	28	44.4	4	6.3	20	31.7	8	12.7	1	1.6	2	3.2		
	6년	11	36.7	2	6.7	9	30.0	4	13.3	3	10.0	1	3.3		
	7년	8	28.6	4	14.3	3	10.7	9	32.1	2	7.1	2	7.1		
	8년이상	8	36.4	4	18.2	3	13.6	2	9.1	3	13.6	2	9.1		
전체		136	40.1	36	10.6	91	26.8	43	12.7	21	6.2	12	3.5		

2. 중학교 태권도 선수의 여가활동 경비, 시간, 장소 및 시설

1) 여가활동 소요비용

여가활동에 소요되는 비용은 다양한 분포를 나타났지만 대체로 월 평균 1-2만원선이 28.0%로 가장 많은 분포를 차지하고 있다. 다음으로 2-3만원선이 20.6%이며, 1만원 미만은 19.2% 순으로 나타나 다양한 분포를 보였다. 그러나 인구통계적 특성에 따라 차이는 없는 것으로 분석됐다(p>0.05).

<표 8>. 여가활동 소요비용 비교분석

월평균 소요비용		1만원 미만		1-2만원 미만		2-3만원 미만		3-4만원 미만		4만원 이상		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	42	19.0	60	27.1	45	20.4	34	15.4	40	18.1	1.193	0.879
	여학생	23	19.5	35	29.7	25	21.2	19	16.1	16	13.6		
학년	1학년	19	21.6	28	31.8	20	22.7	10	11.4	11	12.5	4.090	0.849
	2학년	22	18.6	30	25.4	25	21.2	20	16.9	21	17.8		
	3학년	24	18.0	37	27.8	25	18.8	23	17.3	24	18.0		
체급	핀급	16	23.5	20	29.4	20	29.4	5	7.4	7	10.3	21.330	0.378
	팬텀급	15	19.0	27	34.2	13	16.5	10	12.7	14	17.7		
	라이트급	17	22.7	19	25.3	16	21.3	13	17.3	10	13.3		
	웰터급	7	20.6	8	23.5	4	11.8	8	23.5	7	20.6		
	미들급	5	13.5	10	27.0	6	16.2	9	24.3	7	18.9		
	헤비급	5	10.9	11	23.9	11	23.9	8	17.4	11	23.9		
수련기간	1년이하	10	22.7	11	25.0	11	25.0	5	11.4	7	15.9	18.154	0.922
	2년	15	25.9	15	25.9	10	17.2	9	15.5	9	15.5		
	3년	11	21.6	14	27.5	10	19.6	6	11.8	10	19.6		
	4년	9	20.9	14	32.6	10	23.3	3	7.0	7	16.3		
	5년	12	19.0	17	27.0	13	20.6	14	22.2	7	11.1		
	6년	4	13.3	8	26.7	6	20.0	6	20.0	6	20.0		
	7년	3	10.7	8	28.6	6	21.4	4	14.3	7	25.0		
	8년이상	1	4.5	8	36.4	4	18.2	6	27.3	3	13.6		
전체		65	19.2	95	28.0	70	20.6	53	15.6	56	16.5		

2) 하루 운동량

중학교 태권도 선수들의 하루 운동량은 주로 3-4시간이 31.6%로 가장 많은 것으로 조사됐다. 이어 2-3시간이 28.9%, 4-5시간이 20.1%로 나타났으며, 5시간이상이라는 응답도 11.8%를 차지했다.

특히 남학생은 하루에 3-4시간이 33.9%로 가장 많았으며, 여학생은 2-3시간이라는 응답이 31.2%를 차지해 남·녀간 서로 다른 것으로 나타났다.

<표 9>. 하루운동량 비교분석

하루운동량		2시간 미만		2-3시간 미만		3-4시간 미만		4-5시간 미만		5시간 이상		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	14	6.3	69	31.2	67	30.3	37	16.7	34	15.4	13.361	0.010
	여학생	12	10.2	29	24.6	40	33.9	31	26.3	6	5.1		
학년	1학년	4	4.5	30	34.1	25	28.4	19	21.6	10	11.4	6.416	0.601
	2학년	8	6.8	31	26.3	36	30.5	27	22.9	16	13.6		
	3학년	14	10.5	37	27.8	46	34.6	22	16.5	14	10.5		
체급	핀급	7	10.3	19	27.9	23	33.8	9	13.2	10	14.7	11.144	0.942
	팬텀급	4	5.1	24	30.4	27	34.2	17	21.5	7	8.9		
	라이트급	8	10.7	20	26.7	24	32.0	16	21.3	7	9.3		
	웰터급	1	2.9	11	32.4	9	26.5	10	29.4	3	8.8		
	미들급	2	5.4	12	32.4	11	29.7	7	18.9	5	13.5		
	헤비급	4	8.7	12	26.1	13	28.3	9	19.6	8	17.4		
수련기간	1년이하	5	11.4	15	34.1	14	31.8	6	13.6	4	9.1	34.083	0.198
	2년	2	3.4	13	22.4	24	41.4	15	25.9	4	6.9		
	3년	3	5.9	16	31.4	18	35.3	12	23.5	2	3.9		
	4년	4	9.3	10	23.3	13	30.2	9	20.9	7	16.3		
	5년	2	3.2	22	34.9	15	23.8	14	22.2	10	15.9		
	6년	5	16.7	6	20.0	7	23.3	6	20.0	6	20.0		
	7년	5	17.9	7	25.0	8	28.6	3	10.7	5	17.9		
	8년이상	0	0.0	9	40.9	8	36.4	3	13.6	2	9.1		
전체		26	7.7	98	28.9	107	31.6	68	20.1	40	11.8		

3) 하루 여가 활동시간

하루 여가활동 시간은 2-3시간이라는 경우는 34.2%, 2시간 미만이라는 경우는 31.0%를 차지한다. 나머지 34.8%는 하루 여가 시간으로 3시간 이상 갖는 것으로 나타났다. 이에 대하여 남학생과 여학생 간 차이가 있는 것으로 분석됐다($p<0.05$). 남학생은 2시간 미만이 33.5%, 2-3시간이 35.3%로 분포하지만, 여학생은 2-3시간이 32.2%로 가장 많은 가운에 2시간 미만이 26.3%, 3-4시간이 23.7%로 나타나 여학생들이 여가활동시간을 많이 갖는 성향으로 파악됐다.

<표 10>. 하루여가 활동시간 비교분석

여가시간		2시간 미만		2-3시간 미만		3-4시간 미만		4-5시간 미만		5시간 이상		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	74	33.5	78	35.3	35	15.8	21	9.5	13	5.9	9.973	0.041
	여학생	31	26.3	38	32.2	28	23.7	19	16.1	2	1.7		
학년	1학년	28	31.8	36	40.9	14	15.9	7	8.0	3	3.4	11.411	0.179
	2학년	44	37.3	31	26.3	24	20.3	12	10.2	7	5.9		
	3학년	33	24.8	49	36.8	25	18.8	21	15.8	5	3.8		
체급	핀급	24	35.3	20	29.4	14	20.6	6	8.8	4	5.9	21.880	0.347
	팬텀급	22	27.8	26	32.9	21	26.6	5	6.3	5	6.3		
	라이트급	17	22.7	29	38.7	14	18.7	12	16.0	3	4.0		
	웰터급	15	44.1	10	29.4	4	11.8	5	14.7	0	0.0		
	미들급	15	40.5	13	35.1	4	10.8	5	13.5	0	0.0		
	헤비급	12	26.1	18	39.1	6	13.0	7	15.2	3	6.5		
수련 기간	1년이하	21	47.7	13	29.5	4	9.1	2	4.5	4	9.1	36.813	0.123
	2년	19	32.8	17	29.3	12	20.7	6	10.3	4	6.9		
	3년	15	29.4	20	39.2	7	13.7	6	11.8	3	5.9		
	4년	8	18.6	21	48.8	8	18.6	5	11.6	1	2.3		
	5년	16	25.4	24	38.1	18	28.6	5	7.9	0	0.0		
	6년	10	33.3	7	23.3	6	20.0	7	23.3	0	0.0		
	7년	8	28.6	8	28.6	5	17.9	6	21.4	1	3.6		
	8년이상	8	36.4	6	27.3	3	13.6	3	13.6	2	9.1		
전체		105	31.0	116	34.2	63	18.6	40	11.8	15	4.4		

4) 휴일 여가활동 시간

휴일 여가활동에 활용하는 시간은 주로 5-6시간이 38.1%로 가장 많은 분포를 차지한 가운데 12시간 이상이라는 경우도 10.3%에 달했다. 휴일 여가시간에 대한 인구통계적 차이분석결과 수련기간에 따라 다른 것으로 분석됐다.

수련기간이 길 수록 휴일 여가시간을 활용하는 시간과 비례하는 성향으로 파악됐다. 즉 수련기간이 6년이상인 경우에는 휴일 여가시간이 7-8시간대가 가장 많은 것으로 나타난 반면, 수련기간이 5년 이하에서는 6시간 미만이 많은 것으로 나타나 차이를 보였다.

<표 11>. 휴일 여가활동 시간 비교분석

휴일 여가시간		5-6 시간미만		7-8 시간미만		9-10 시간미만		11-12 시간미만		12시간 이상		기타		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	90	40.7	50	22.6	22	10.0	15	6.8	26	11.8	18	8.1	8.415	0.135
	여학생	39	33.1	30	25.4	17	14.4	16	13.6	9	7.6	7	5.9		
학년	1학년	31	35.2	20	22.7	8	9.1	12	13.6	7	8.0	10	11.4	10.846	0.370
	2학년	51	43.2	26	22.0	17	14.4	6	5.1	12	10.2	6	5.1		
	3학년	47	35.3	34	25.6	14	10.5	13	9.8	16	12.0	9	6.8		
체급	핀급	29	42.6	18	26.5	6	8.8	6	8.8	5	7.4	4	5.9	31.681	0.167
	팬텀급	34	43.0	19	24.1	3	3.8	4	5.1	13	16.5	6	7.6		
	라이트급	22	29.3	19	25.3	11	14.7	9	12.0	7	9.3	7	9.3		
	웰터급	15	44.1	7	20.6	4	11.8	3	8.8	2	5.9	3	8.8		
	미들급	16	43.2	3	8.1	4	10.8	5	13.5	5	13.5	4	10.8		
	헤비급	13	28.3	14	30.4	11	23.9	4	8.7	3	6.5	1	2.2		
수련기간	1년이하	16	36.4	5	11.4	4	9.1	2	4.5	7	15.9	10	22.7	58.111	0.008
	2년	28	48.3	9	15.5	8	13.8	5	8.6	6	10.3	2	3.4		
	3년	24	47.1	11	21.6	5	9.8	4	7.8	4	7.8	3	5.9		
	4년	18	41.9	8	18.6	7	16.3	3	7.0	5	11.6	2	4.7		
	5년	27	42.9	19	30.2	4	6.3	7	11.1	5	7.9	1	1.6		
	6년	7	23.3	11	36.7	4	13.3	3	10.0	1	3.3	4	13.3		
	7년	7	25.0	8	28.6	2	7.1	5	17.9	5	17.9	1	3.6		
	8년이상	2	9.1	9	40.9	5	22.7	2	9.1	2	9.1	2	9.1		
전체		129	38.1	80	23.6	39	11.5	31	9.1	35	10.3	25	7.4		

5) 여가활동 장소

여가활동 장소는 전체의 41.0%가 PC방인 것으로 드러났다. 다음으로 연극 영화관이 23.3%이며, 놀이동산, 패스트푸드점, 레저센터 등의 순으로 이어졌다. 남학생은 PC방을 여가활동 장소로 가장 많이 이용하는 반면, 여학생은 연극영화관이 가장 우선되며, PC방, 패스트푸드점의 순으로 나타나 뚜렷한 차이가 나타났다 ($p<0.001$). 수련기간의 경우에는 3년차를 중심으로 PC방이용도가 낮아졌다가 수련기간이 길어질 수록 PC방을 이용이 늘어나는 추세로 나타났다.

<표 12>. 여가활동 장소 비교분석

장소		연극 영화관		패스트 푸드점		레져 센터		놀이 동상		PC방		쇼핑몰		기타		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	45	20.4	6	2.7	15	6.8	10	4.5	111	50.2	9	4.1	25	11.3	38.526	0.000
	여학생	34	28.8	16	13.6	5	4.2	15	12.7	28	23.7	8	6.8	12	10.2		
학년	1학년	13	14.8	5	5.7	6	6.8	5	5.7	38	43.2	4	4.5	17	19.3	14.282	0.283
	2학년	34	28.8	8	6.8	7	5.9	9	7.6	48	40.7	5	4.2	7	5.9		
	3학년	32	24.1	9	6.8	7	5.3	11	8.3	53	39.8	8	6.0	13	9.8		
체급	핀급	14	20.6	4	5.9	3	4.4	4	5.9	30	44.1	5	7.4	8	11.8	33.740	0.291
	팬텀급	17	21.5	2	2.5	4	5.1	3	3.8	38	48.1	3	3.8	12	15.2		
	라이트급	20	26.7	6	8.0	2	2.7	8	10.7	27	36.0	2	2.7	10	13.3		
	웰터급	10	29.4	1	2.9	2	5.9	3	8.8	15	44.1	1	2.9	2	5.9		
	미들급	11	29.7	1	2.7	4	10.8	4	10.8	12	32.4	3	8.1	2	5.4		
	헤비급	7	15.2	8	17.4	5	10.9	3	6.5	17	37.0	3	6.5	3	6.5		
수련 기간	1년이하	2	4.5	2	4.5	3	6.8	1	2.3	23	52.3	1	2.3	12	27.3	63.176	0.019
	2년	17	29.3	4	6.9	4	6.9	1	1.7	22	37.9	3	5.2	7	12.1		
	3년	16	31.4	6	11.8	3	5.9	5	9.8	14	27.5	2	3.9	5	9.8		
	4년	11	25.6	1	2.3	1	2.3	3	7.0	19	44.2	3	7.0	5	11.6		
	5년	16	25.4	7	11.1	6	9.5	7	11.1	22	34.9	4	6.3	1	1.6		
	6년	5	16.7	2	6.7	3	10.0	3	10.0	15	50.0	2	6.7	0	0.0		
	7년	8	28.6	0	0.0	0	0.0	4	14.3	13	46.4	0	0.0	3	10.7		
	8년이상	4	18.2	0	0.0	0	0.0	1	4.5	11	50.0	2	9.1	4	18.2		
전체		79	23.3	22	6.5	20	5.9	25	7.4	139	41.0	17	5.0	37	10.9		

6) 학교내 여가시설에 대한 인식

학교내 여가시설 종류는 독서실이라는 응답이 31.9%를 차지해 가장 많은 것으로 나타났다. PC실이 16.5%, 음악, 시청각실 13.0%, 오락, 휴게실이 9.7%로 나타났다. 학교내 여가시설이 없다는 경우는 4명 중 1명꼴인 26.0%를 차지했다.

<표 13>. 학교내 여가시설 종류

내용	빈도	퍼센트
오락.휴게실	33	9.7
음악.시청각실	44	13.0
독서실	108	31.9
PC실	56	16.5
없다	88	26.0
기타	10	2.9
합계	339	100.0

학교내 여가시설 정도에 대한 인식은 보통이라는 경우가 43.7%라고 응답한 가운데 많다는 경우는 18.0%이며, 적다는 응답은 34.5%를 차지해 학교내 여가시설이 다양하지 않은 것으로 풀이된다. 이에 대해 성별, 학년, 체급별 등 인구통계적 특성에 따른 차이는 없는 것으로 나타났지만 수련기간에 따라서는 다른 것으로 분석됐다. 수련기간이 적을 수록 학교내 여가시설이 보통 수준이라는 응답이 많은 반면, 수련기간이 길수록 적다는 인식이 많은 것으로 나타나 차이를 보였다.

<표 14>. 학교내 여가시설 정도

내용	빈도	퍼센트
매우많다	20	5.9
많다	41	12.1
보통이다	148	43.7
적다	117	34.5
매우적다	13	3.8
합계	339	100.0

<표 15>. 학교내 여가시설 정도 비교분석

교내 여가시설		매우 많다		많다		보통		매우 적다		기타		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	13	5.9	28	12.7	103	46.6	69	31.2	8	3.6	3.508	0.477
	여학생	7	5.9	13	11.0	45	38.1	48	40.7	5	4.2		
학년	1학년	4	4.5	9	10.2	46	52.3	26	29.5	3	3.4	7.139	0.522
	2학년	9	7.6	11	9.3	49	41.5	43	36.4	6	5.1		
	3학년	7	5.3	21	15.8	53	39.8	48	36.1	4	3.0		
체급	핀급	2	2.9	11	16.2	32	47.1	23	33.8	0	0.0	22.820	0.298
	팬텀급	6	7.6	9	11.4	30	38.0	28	35.4	6	7.6		
	라이트급	3	4.0	8	10.7	34	45.3	28	37.3	2	2.7		
	웰터급	1	2.9	2	5.9	14	41.2	15	44.1	2	5.9		
	미들급	1	2.7	4	10.8	19	51.4	11	29.7	2	5.4		
	헤비급	7	15.2	7	15.2	19	41.3	12	26.1	1	2.2		
수련 기간	1년이하	1	2.3	3	6.8	26	59.1	13	29.5	1	2.3	43.059	0.034
	2년	3	5.2	6	10.3	32	55.2	15	25.9	2	3.4		
	3년	2	3.9	3	5.9	26	51.0	18	35.3	2	3.9		
	4년	1	2.3	11	25.6	17	39.5	13	30.2	1	2.3		
	5년	8	12.7	8	12.7	23	36.5	22	34.9	2	3.2		
	6년	3	10.0	6	20.0	10	33.3	9	30.0	2	6.7		
	7년	2	7.1	4	14.3	7	25.0	14	50.0	1	3.6		
	8년이상	0	0.0	0	0.0	7	31.8	13	59.1	2	9.1		
전체		20	5.9	41	12.1	148	43.7	117	34.5	13	3.8		

3. 중학교 태권도 선수의 여가활동 유형

1) 여가활동 유형

여가활동 유형으로는 오락실, PC방이 25.4%이며, 휴식과 수면을 취한다는 경우도 24.5%를 차지해 오락실과 수면으로 여가활동이 크게 나뉜다고 볼 수 있다. 이어 TV,라디오 청취, 친구나 단체 모임, 연극영화관람, 독서음악감상 등의 순으로 나타났다. 조사대상학생들의 여가활동유형에는 인구통계적 특성에 따른 유의한 차이가 없이 비슷한 것으로 볼 수 있다.

<표 16>. 성별에 따른 여가활동유형 분석

성별 / 여가활동 유형	남학생 N	남학생 %	여학생 N	여학생 %	전체 N	전체 %	X^2	p
휴식.수면	53	24.0	30	25.4	83	24.5	16.442	0.125
독서.음악감상	12	5.4	10	8.5	22	6.5		
TV.라디오	23	10.4	12	10.2	35	10.3		
십자수.뜨게질	5	2.3	7	5.9	12	3.5		
오락실.만화가게.PC방	65	29.4	21	17.8	86	25.4		
레져스포츠활동	10	4.5	2	1.7	12	3.5		
연극.영화.스포츠관람	17	7.7	12	10.2	29	8.6		
친구및단체모임	20	9.0	12	10.2	32	9.4		
종교활동	2	0.9	4	3.4	6	1.8		
여행	4	1.8	0	0.0	4	1.2		
쇼핑	5	2.3	5	4.2	10	2.9		
기타	5	2.3	3	2.5	8	2.4		

<표 17>. 학년에 따른 여가활동유형 분석

학년별 / 여가활동 유형	1학년 N	1학년 %	2학년 N	2학년 %	3학년 N	3학년 %	X^2	p
휴식.수면	22	25.0	31	26.3	30	22.6	22.224	0.447
독서.음악감상	6	6.8	8	6.8	8	6.0		
TV.라디오	7	8.0	15	12.7	13	9.8		
십자수.뜨게질	0	0.0	7	5.9	5	3.8		
오락실.만화가게.PC방	24	27.3	29	24.6	33	24.8		
레져스포츠활동	4	4.5	2	1.7	6	4.5		
연극.영화.스포츠관람	6	6.8	13	11.0	10	7.5		
친구및단체모임	12	13.6	6	5.1	14	10.5		
종교활동	3	3.4	0	0.0	3	2.3		

여행	0	0.0	2	1.7	2	1.5
쇼핑	1	1.1	4	3.4	5	3.8
기타	3	3.4	1	0.8	4	3.0

<표 18>. 체급에 따른 여가활동유형 분석

체급별 / 여가활동 유형	핀급		팬텀급		라이트급		웰터급		미들급		헤비급		X^2	p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
휴식.수면	14	20.6	21	26.6	24	32.0	13	38.2	2	5.4	9	19.6	56.411	0.422
독서.음악감상	4	5.9	5	6.3	5	6.7	2	5.9	3	8.1	3	6.5		
TV.라디오	5	7.4	13	16.5	6	8.0	4	11.8	3	8.1	4	8.7		
십자수.뜨게질	2	2.9	4	5.1	3	4.0	0	0.0	1	2.7	2	4.3		
오락실.만화.PC방	22	32.4	21	26.6	14	18.7	9	26.5	12	32.4	8	17.4		
레져스포츠활동	2	2.9	1	1.3	3	4.0	1	2.9	2	5.4	3	6.5		
연극.영화.스포츠관람	7	10.3	3	3.8	5	6.7	2	5.9	7	18.9	5	10.9		
친구및단체모임	5	7.4	8	10.1	7	9.3	0	0.0	5	13.5	7	15.2		
종교활동	0	0.0	1	1.3	3	4.0	1	2.9	0	0.0	1	2.2		
여행	1	1.5	0	0.0	1	1.3	1	2.9	0	0.0	1	2.2		
쇼핑	4	5.9	1	1.3	4	5.3	0	0.0	0	0.0	1	2.2		
기타	2	2.9	1	1.3	0	0.0	1	2.9	2	5.4	2	4.3		

2) 즐겨하는 스포츠

즐겨하는 스포츠는 남학생의 절반 가량인 43.4%가 축구를 즐기는 것으로 나타났으며, 다음으로 농구가 19.9%이며, 수영, 볼링이 각각 7.2%를 차지했다. 이밖에 당구, 사이클, 인라인스케이팅, 테니스 등도 포함돼 다양한 것으로 파악됐다. 여학생의 경우에는 수영이 24.6%로 가장 많았으며, 다음으로 인라인스케이팅이 14.4%로 뒤를 이었다. 이밖에 축구, 농구, 당구 등도 포함됐다. 여학생의 경우 개별적으로 즐기는 기타 항목에서 17.8%를 차지하는 등 남학생과 뚜렷한 차이를 보였다.

<표 19>. 성별에 따라 즐겨하는 스포츠

즐겨하는 스포츠	남학생		여학생		전체		X^2	p
	N	%	N	%	N	%		
농구	44	19.9	12	10.2	56	16.5	71.899	0.000
수영	16	7.2	29	24.6	45	13.3		
볼링	16	7.2	6	5.1	22	6.5		
골프	4	1.8	3	2.5	7	2.1		
축구	96	43.4	15	12.7	111	32.7		

테니스	5	2.3	4	3.4	9	2.7
당구	11	5.0	8	6.8	19	5.6
사이클	10	4.5	3	2.5	13	3.8
인라인스케이팅	8	3.6	17	14.4	25	7.4
기타	11	5.0	21	17.8	32	9.4

<표 20>. 학년에 따라 즐겨하는 스포츠

즐겨하는 스포츠	1학년		2학년		3학년		X^2	p
	N	%	N	%	N	%		
농구	19	21.6	15	12.7	22	16.5	19.308	0.373
수영	8	9.1	15	12.7	22	16.5		
볼링	5	5.7	8	6.8	9	6.8		
골프	2	2.3	3	2.5	2	1.5		
축구	29	33.0	46	39.0	36	27.1		
테니스	2	2.3	4	3.4	3	2.3		
당구	3	3.4	4	3.4	12	9.0		
사이클	2	2.3	6	5.1	5	3.8		
인라인스케이팅	5	5.7	7	5.9	13	9.8		
기타	13	14.8	10	8.5	9	6.8		

<표 21>. 체급에 따라 즐겨하는 스포츠

즐겨하는 스포츠	핀급		펜텀급		라이트급		웰터급		미들급		헤비급		X^2	p
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
농구	9	13.2	8	10.1	17	22.7	6	17.6	6	16.2	10	21.7	44.719	0.484
수영	9	13.2	7	8.9	10	13.3	5	14.7	5	13.5	9	19.6		
볼링	3	4.4	7	8.9	4	5.3	1	2.9	3	8.1	4	8.7		
골프	3	4.4	1	1.3	1	1.3	0	0.0	2	5.4	0	0.0		
축구	23	33.8	32	40.5	18	24.0	9	26.5	17	45.9	12	26.1		
테니스	3	4.4	3	3.8	1	1.3	1	2.9	1	2.7	0	0.0		
당구	1	1.5	4	5.1	7	9.3	2	5.9	1	2.7	4	8.7		
사이클	4	5.9	3	3.8	3	4.0	0	0.0	1	2.7	2	4.3		
인라인스케이팅	4	5.9	7	8.9	6	8.0	6	17.6	0	0.0	2	4.3		
기타	9	13.2	7	8.9	8	10.7	4	11.8	1	2.7	3	6.5		

3) 여가활동 동반대상

여가활동은 학생들의 77.3%가 주로 친구와 동료들과 함께하는 것으로 조사됐다. 혼자 여가활동을 즐긴다는 경우도 8.8%를 차지했다. 여가활동 동반대상은 주로 친구이다. 이에 대하여 남여, 학년, 체급별로 유의한 차이가 없이 비슷한 것으로 분석됐다.

<표 22>. 여가활동 동반 대상

여가동반 대상		혼자		친구		동료		가족		이성친구		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	21	9.5	135	61.1	38	17.2	16	7.2	11	5.0	4.569	0.335
	여학생	9	7.6	66	55.9	23	19.5	16	13.6	4	3.4		
학년	1학년	9	10.2	53	60.2	14	15.9	10	11.4	2	2.3	3.930	0.863
	2학년	12	10.2	67	56.8	23	19.5	9	7.6	7	5.9		
	3학년	9	6.8	81	60.9	24	18.0	13	9.8	6	4.5		
체급	핀급	4	5.9	41	60.3	13	19.1	10	14.7	0	0.0	27.721	0.116
	팬텀급	7	8.9	49	62.0	16	20.3	5	6.3	2	2.5		
	라이트급	5	6.7	41	54.7	13	17.3	9	12.0	7	9.3		
	웰터급	3	8.8	23	67.6	4	11.8	4	11.8	0	0.0		
	미들급	2	5.4	24	64.9	6	16.2	3	8.1	2	5.4		
	헤비급	9	19.6	23	50.0	9	19.6	1	2.2	4	8.7		
수련 기간	1년이하	3	6.8	24	54.5	9	20.5	8	18.2	0	0.0	30.392	0.345
	2년	5	8.6	40	69.0	7	12.1	4	6.9	2	3.4		
	3년	2	3.9	31	60.8	9	17.6	5	9.8	4	7.8		
	4년	5	11.6	21	48.8	9	20.9	6	14.0	2	4.7		
	5년	6	9.5	36	57.1	13	20.6	5	7.9	3	4.8		
	6년	5	16.7	12	40.0	8	26.7	2	6.7	3	10.0		
	7년	4	14.3	20	71.4	3	10.7	1	3.6	0	0.0		
	8년이상	0	0.0	17	77.3	3	13.6	1	4.5	1	4.5		
전체		30	8.8	201	59.3	61	18.0	32	9.4	15	4.4		

4. 중학교 태권도 선수의 여가활동 활성화 방안

1) 여가활동 만족도

중학교 태권도 선수들이 인식하는 자신의 여가활동에 대해 만족하는 경우가 절반이 채 안되는 것으로 나타났다. 중학교 태권도 선수의 15.6%가 여가활동에 대해 매우만족한다고 답한 반면, 28.3%가 대체로 만족하는 것으로 나타나 만족하는 경우는 전체적으로 43.9%로 집계됐다. 여가활동에 대한 만족도에 그저그렇다라는 응답은 38.9%인 반면, 매우 불만 또는 대체로 불만이라는 경우는 17.1%에 해당된다. 여가활동에 대한 만족도는 인구통계적 특성에 따른 차이가 없는 것으로 나타나 전체적으로 비슷한 경향을 보였다.

<표 23>. 여가활동 만족도 비교분석

만족도		매우만족		만족		보통		약간불만		매우불만		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	35	15.8	65	29.4	86	38.9	24	10.9	11	5.0	0.892	0.926
	여학생	18	15.3	31	26.3	46	39.0	16	13.6	7	5.9		
학년	1학년	13	14.8	26	29.5	41	46.6	3	3.4	5	5.7	10.145	0.255
	2학년	17	14.4	33	28.0	44	37.3	19	16.1	5	4.2		
	3학년	23	17.3	37	27.8	47	35.3	18	13.5	8	6.0		
체급	핀급	8	11.8	19	27.9	27	39.7	12	17.6	2	2.9	16.453	0.688
	팬텀급	17	21.5	23	29.1	28	35.4	6	7.6	5	6.3		
	라이트급	13	17.3	22	29.3	28	37.3	6	8.0	6	8.0		
	웰터급	3	8.8	10	29.4	15	44.1	6	17.6	0	0.0		
	미들급	4	10.8	9	24.3	18	48.6	5	13.5	1	2.7		
	헤비급	8	17.4	13	28.3	16	34.8	5	10.9	4	8.7		
수련 기간	1년이하	4	9.1	16	36.4	16	36.4	5	11.4	3	6.8	32.856	0.241
	2년	10	17.2	19	32.8	22	37.9	5	8.6	2	3.4		
	3년	5	9.8	16	31.4	22	43.1	5	9.8	3	5.9		
	4년	12	27.9	9	20.9	17	39.5	4	9.3	1	2.3		
	5년	11	17.5	9	14.3	31	49.2	9	14.3	3	4.8		
	6년	4	13.3	7	23.3	11	36.7	4	13.3	4	13.3		
	7년	5	17.9	9	32.1	6	21.4	6	21.4	2	7.1		
	8년이상	2	9.1	11	50.0	7	31.8	2	9.1	0	0.0		
전체		53	15.6	96	28.3	132	38.9	40	11.8	18	5.3		

2) 여가활동의 중요 요인

여가활동을 위해 중요한 요인으로는 우선적으로 시간을 들었다. 시간을 우선순위라고 여기는 경우는 37.8%에 해당되며, 다음으로 비용이 25.1%, 함께할 수 있는 친구 또는 모임이 22.4%, 시설, 장소가 14.7%로 뒤를 이었다.

인구통계적 특성에 따른 여가활동 중요 요인에 대한 차이는 남학생과 여학생의 생각이 다른 것으로 분석됐다. 남학생들은 여가활동을 위한 조건으로 시간을 36.2%로 생각하며, 다음으로 친구나 모임, 비용, 시설장소 순으로 나타났지만 여학생의 경우에는 시간, 비용, 시설장소, 친구나 모임 순으로 여기고 있어 차이가 있었다.($p<0.05$)

<표 24>. 여가활동 중요 요인 비교 분석

여가 우선순위		시간		비용		시설장소		친구,모임		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	80	36.2	46	20.8	32	14.5	63	28.5	15.530	0.001
	여학생	48	40.7	39	33.1	18	15.3	13	11.0		
학년	1학년	32	36.4	24	27.3	11	12.5	21	23.9	9.504	0.147
	2학년	36	30.5	31	26.3	25	21.2	26	22.0		
	3학년	60	45.1	30	22.6	14	10.5	29	21.8		
체급	핀급	31	45.6	15	22.1	8	11.8	14	20.6	16.535	0.347
	팬텀급	22	27.8	25	31.6	10	12.7	22	27.8		
	라이트급	34	45.3	12	16.0	13	17.3	16	21.3		
	웰터급	9	26.5	13	38.2	5	14.7	7	20.6		
	미들급	14	37.8	7	18.9	6	16.2	10	27.0		
	헤비급	18	39.1	13	28.3	8	17.4	7	15.2		
수련 기간	1년이하	15	34.1	10	22.7	7	15.9	12	27.3	24.276	0.280
	2년	18	31.0	17	29.3	9	15.5	14	24.1		
	3년	24	47.1	17	33.3	5	9.8	5	9.8		
	4년	16	37.2	9	20.9	5	11.6	13	30.2		
	5년	23	36.5	17	27.0	13	20.6	10	15.9		
	6년	13	43.3	3	10.0	6	20.0	8	26.7		
	7년	10	35.7	9	32.1	4	14.3	5	17.9		
	8년이상	9	40.9	3	13.6	1	4.5	9	40.9		
전체		128	37.8	85	25.1	50	14.7	76	22.4		

3) 여가활동 활성화 방안

여가활동 활성화를 위해서는 시간적인 여유가 필요한 것으로 생각하고 있다. 전체적으로 54.0%가 여가활동을 위해 시간적인 여유를 들었으며, 시설 및 장소의 확보 문제는 20.9%, 정기적 교육이 13.6%, 전문 지도자 양성이 8.6% 등의 순으로 나타나 시간과 장소 문제가 가장 큰 이슈라고 지적됐다.

<표 25>. 여가활동 활성화방안 비교 분석

활성화방안		정기적 교육		시설및장소 확보		전문지도자 양성		시간적 여유		기타		X^2	p
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
성별	남학생	30	13.6	46	20.8	23	10.4	115	52.0	7	3.2	3.100	0.541
	여학생	16	13.6	25	21.2	6	5.1	68	57.6	3	2.5		
학년	1학년	16	18.2	19	21.6	6	6.8	43	48.9	4	4.5	6.708	0.568
	2학년	13	11.0	28	23.7	13	11.0	62	52.5	2	1.7		
	3학년	17	12.8	24	18.0	10	7.5	78	58.6	4	3.0		
체급	핀급	9	13.2	12	17.6	7	10.3	38	55.9	2	2.9	13.062	0.875
	팬텀급	12	15.2	15	19.0	5	6.3	44	55.7	3	3.8		
	라이트급	11	14.7	16	21.3	7	9.3	37	49.3	4	5.3		
	웰터급	2	5.9	10	29.4	3	8.8	19	55.9	0	0.0		
	미들급	4	10.8	5	13.5	4	10.8	24	64.9	0	0.0		
	헤비급	8	17.4	13	28.3	3	6.5	21	45.7	1	2.2		
수련 기간	1년이하	10	22.7	11	25.0	3	6.8	19	43.2	1	2.3	45.222	0.021
	2년	7	12.1	14	24.1	4	6.9	30	51.7	3	5.2		
	3년	7	13.7	9	17.6	2	3.9	32	62.7	1	2.0		
	4년	12	27.9	5	11.6	4	9.3	19	44.2	3	7.0		
	5년	1	1.6	19	30.2	10	15.9	33	52.4	0	0.0		
	6년	3	10.0	7	23.3	4	13.3	16	53.3	0	0.0		
	7년	2	7.1	2	7.1	2	7.1	21	75.0	1	3.6		
	8년이상	4	18.2	4	18.2	0	0.0	13	59.1	1	4.5		
전체		46	13.6	71	20.9	29	8.6	183	54.0	10	2.9		

V. 결론 및 제언

1. 결론

중학교 태권도 선수들은 다른 운동선수들과 마찬가지로 심신 발육, 자아실현의 욕구 뿐만 아니라 사회적 활동도 넓어지는 시기임에도 불구하고 일상생활의 대부분을 경기력 향상을 위해 훈련과 경기 일정에 얽매어 운동집단이라는 특수한 환경 속에서 생활하고 있다. 이에 따라 긴장, 피로, 권태, 강박관념의 스트레스를 쌓이게 하며 이러한 것이 누적된다면 선수들의 건전한 인격형성을 저해하고 운동능률과 성과를 더디게 만들 수 있기 때문에 이를 해소하는 여가활동에 대한 올바른 활용과 관심이 요구된다.

본 연구는 중학교 태권도 남·녀 선수들을 대상으로 여가활동 의식, 여가활동 환경, 여가활동 유형에 대한 실태를 파악하여 여가진단의 기초자료를 제공하며, 아울러 여가를 보다 효율적으로 활용하는데 의미를 부여했다. 연구목적은 중학교 태권도 남여 선수의 여가활동 실태조사를 통하여 운동 능률을 증가시키며, 신체적·정신적 건강과 나아가 올바른 사회생활을 영위하기 위한 기초자료를 제공하는 데 있다.

연구조사 방법으로는 중학교 남여 선수들을 대상으로 설문지법을 통한 면접조사를 실시했으며, 여가활동인식, 여가활동에 따른 시간과 장소문제, 여가활동 유형, 여가활동 만족도를 포함한 활성화 방안 등 크게 4가지 영역으로 구분하여 분석했다.

1) 여가활동 인식

중학교 태권도 선수들의 여가활동에 대한 관심은 전체적으로 51.9%가 관심이 지대한 것으로 나타나, 나머지는 무관심층으로 분류돼 양분된다. 절반 밖에 여가활동에 관심을 갖는 것으로 나타나 여가활동에 대한 의미와 이해확산이 요구된다.

여가활동에 대한 관심도는 남여간, 체급별, 수련기간에 따라서는 유의한 차이가 없이 비슷하지만 고학년일수록 여가활동에 대한 관심은 큰 것으로 나타났다.

중학교 태권도 선수들이 생각하는 여가활동의 의미는 스트레스 해소라고 이해하

는 것이 지배적이다. 이러한 여가활동의 이해에 따라 참여하는 동기도 스트레스 해소를 위한 것으로 전체 학생들이 비슷한 생각을 하고 있다.

여가활동 동안에 느끼는 심리상태는 편안함을 느낀다는 점을 우선적으로 꼽았으며, 다음으로 활력, 다른 성취감 인식, 자부심 인식 등의 순으로 나타났다. 이에 대해서도 인구통계적 특성에 따라 달리 반응하지 않는 것으로 분석됐다.

여가활동을 위한 제약 요인으로 가장 먼저 지적한 것이 시간 부족, 피곤함이 시설요인보다 앞서는 것으로 나타나 운동선수로서 시간적 여유가 없는 것으포 파악된다.

2) 여가활동 환경

중학교 태권도 선수들의 하루 운동량으로 남학생은 3시간 가량이 주류를 이루며, 여학생은 2시간 가량이 가장 많은 것으로 나타나 남학생이 여학생보다 주력운동에 소요하는 시간이 많은 것으로 분석됐다. 하루 여가활동 시간은 다양한 분포를 보인 가운데 3시간 미만이 65%를 차지하고 있다. 운동시간이 많은 남학생보다 여학생들이 여가활동시간을 많이 갖는 성향으로 파악됐다.

휴일 여가활동에 활용하는 시간은 주로 5시간이 가장 많은 분포를 차지한 가운데 수련기간이 길수록 휴일 여가시간을 활용하는 시간과 비례하는 성향으로 파악됐다. 즉 수련기간이 6년이상인 경우에는 휴일 여가시간이 7-8시간대가 가장 많은 것으로 나타난 반면, 수련기간이 5년 이하에서는 6시간 미만이 많은 것으로 나타나 차이를 보였다.

여가활동 장소는 전체의 41.0%가 PC방인 것으로 드러났다. 다음으로 연극 영화관이 23.3%이며, 놀이동산, 패스트푸드점, 레저센터 등의 순으로 이어졌다. 남학생은 PC방을 여가활동 장소로 가장 많이 이용하는 반면, 여학생은 연극영화관이 가장 많았으며, PC방, 패스트푸드점의 순으로 나타나 뚜렷한 차이가 나타났다.

학교내 여가시설 정도에 대한 인식은 보통이라는 경우가 43.7%라고 응답한 가운데 많다는 경우는 18.0%이며, 적다는 응답은 34.5%를 차지해 학교내 여가시설이 다양하지 않은 것으로 풀이된다.

3) 여가활동 유형

여가활동은 학생들의 77.3%가 주로 친구와 동료들과 함께하는 것으로 조사됐다. 여가활동 유형으로는 오락실, PC방이 25.4%이며, 휴식과 수면을 취한다는 경우도 24.5%를 차지해 오락실과 수면으로 여가활동이 크게 두 가지 측면으로 나뉜다고 볼 수 있다. 이어 TV,라디오 청취, 친구나 단체 모임, 연극영화관람, 독서음악감상 등의 순으로 차지했고, 인구통계적 특성에 따른 유의한 차이가 없이 비슷한 것으로 볼 수 있다.

즐겨하는 스포츠는 남학생의 절반 가량인 43.4%가 축구를 즐기는 것으로 나타났으며, 다음으로 농구가 19.9%이며, 수영, 볼링이 각각 7.2%를 차지했다. 이밖에 당구, 사이클, 인라인스케이팅, 테니스 등도 포함돼 다양한 것으로 파악됐다. 여학생의 경우에는 수영이 24.6%로 가장 많았으며, 다음으로 인라인스케이팅이 14.4%로 뒤를 이었다. 이밖에 축구, 농구, 당구 등도 포함됐다. 여학생의 경우 개별적으로 즐기는 기타 항목에서 17.8%를 차지하는 등 남학생과 뚜렷한 차이를 보였다.

4) 여가활동 만족도 및 활성화 방안

중학교 태권도 선수들이 인식하는 자신의 여가활동에 대해 만족하는 경우가 절반에도 미치지 못한 것으로 나타났다. 중학교 태권도 선수의 15.6%가 여가활동에 대해 매우 만족한다고 답한 반면, 28.3%가 대체로 만족하는 것으로 나타나 만족하는 경우는 전체적으로 43.9%로 집계됐다. 여가활동에 대한 만족도에 그저그렇다라는 응답은 38.9%인 반면, 매우 불만 또는 대체로 불만이라는 경우는 17.1%에 해당된다.

여가활동을 위해 중요한 요인으로는 우선적으로 시간을 들었다. 시간을 우선순위라고 여기는 경우는 37.8%에 해당되며, 다음으로 비용이 25.1%, 함께할 수 있는 친구 또는 모임이 22.4%, 시설, 장소가 14.7%로 뒤를 이었다.

인구통계적 특성에 따른 여가활동 중요 요인에 대한 차이는 남학생과 여학생의 생각이 다른 것으로 분석됐다. 남학생들은 여가활동을 위한 조건으로 시간을 36.2%로 생각하며, 다음으로 친구나 모임, 비용, 시설장소 순으로 나타났지만 여학생의 경우에는 시간, 비용, 시설장소, 친구나 모임 순으로 여기고 있어 차이가 있었다.($p<0.05$)

여가활동 활성화를 위해서는 시간적인 여유가 필요한 것으로 생각하고 있다. 전체적으로 54.0%가 여가활동을 위해 시간적인 여유를 들었으며, 시설 및 장소의 확보 문제는 20.9%, 정기적 교육이 13.6% 등의 순으로 나타나 시간과 장소 문제가 가장 큰 이슈라고 지적됐다.

2. 제언

중학교 태권도 선수들의 여가활동 실태분석을 통해 다음과 같은 시사점을 도출해 낼 수 있다.

첫째, 학교생활과 운동시간으로 인해 여가활동을 위한 시간이 자유롭지 못해 여가활동의 가장 큰 제약요인으로 지적되고 있고, 이에 대해 남여, 학년별, 체급별 학생특성에 따라 차이가 없이 비슷한 경향을 보이고 있어 시간관리 프로그램을 도입하는 것이 요구된다.

둘째, 시간의 제약 속에서 여가활동에 대한 이해와 관심이 높지 않고, 여가활동에 대한 만족도 역시 높지 않아 여가활동에 대한 의미와 활용에 대한 체계적인 교육이 요구된다.

셋째, 대다수의 학생들이 여가활동의 목적을 스트레스 해소라고 인식하며, 참여하는 배경도 이러한 목적에 따르며, 친구와 동료들과 여가활동을 함께하고 있다. 이를 위해 가장 많이 이용하는 곳이 PC방이다. 이는 여가활동의 중요요인으로 시간 부족 다음으로 제시됐던 비용문제를 수반하는 배경이라고 할 수 있다. 따라서 이를 위해서 비용문제가 걸림돌이 되지 않는 여가활동 환경조성이 필요하다.

본 연구에서는 연구도구가 다양하지 못해 선다형 질문을 사용하여 실태 파악으로 진행됐기 때문에 현재의 좌표를 파악하는데 주력했다. 여가활동 지표를 개발하여 내부 변수간 심층파악을 하는 연구가 진행된다면 의미 있는 연구로 이어질 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

김광득(1990). 현대여가론, 서울 백산출판사

김광명(1984). 운동선수들의 여가선용에 관한 연구, 건국대학교 대학원 석사학위논문.

김미연(1995). 대학생의 여가활동 참여에 관한 연구, 경희대학교 대학원 석사학위논문.

김석규(1996). 남녀 우수선수들의 여가활동 실태에 관한 조사 연구, 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

김성일(1994). 운동선수들의 여가활동에 관한 조사연구, 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.

김양희(1995). 직장 체육동호인 활동과 여가만족 및 직무만족의 관계, 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.

김영선(1987). 태권도가 지닌 스포츠적 성격에 관한 고찰, 연세대학교 대학원 석서학위논문

김영준(1988). 중학생 여가활동 실태에 대한 남・여 비교연구, 미간행 인하대학교 대학원 석사학위논문.

김영환(1989). 대학생의 여가에 대한 인식이 스포츠 활동의 참여도에 미치는 영향, 인하대학교 인문과학 연구소「논문집」제5집.

김재왕(2000). 중・고등학교 남자 운동선수의 여가활동 관한 조사연구, 군산대학교 교육대학원 석사학위논문.

김정규(2003). 남자 고등학교 태권도선수의 여가활동 실태 조사 연구, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.

김병운, 김정록(1985). 종합태권도전서, 서림문화사

노용구(2005). 여가 교육과 상담, 대경북스

모창배(1993). 여가활동 참여유형과 생활 만족도에 관한 실증적 연구, 국민대학교 대학원 박사학위논문.

문화체육부(1995). 국민 여가 활동 참여 실태조사, 문화체육부

박용균(2005). 고등학교 운동선수들의 여가활동 조사연구, 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

박용숙(2004). 여가・레크리에이션・사회체육, 대한미디어

박준현(2004). 대학 유도 선수의 여가 활동 유형과 생활만족도에 관한 연구, 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
송석영(1983). 남녀 중학생의 여가활동에 관한 연구, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
신동철(2001). 태권도 선수의 여가활동에 대한 조사 연구, 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
이경식(2000). 대학운동선수들의 여가활동에 관한 연구, 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
이기도(1986). 현대 태권도 교본, 진화당
이봉석(2001). 여가선용의 이론과 실제, 백산출판사
이윤우(1991). 일반 학생과 운동선수의 여가활동에 관한 비교연구, 경희대학교 대학원석사학위논문.
이정미(1996). 대학생 여가활동 유형과 여가만족 및 생활만족의 관계, 군산대학교 대학원 석사학위논문.
이종길(1992). 사회체육활동과 생활만족과의 관계, 미간행 서울대학교 대학원 석사학위논문.
이충훈, 정현도(2003). 태권도 수련의 이론과 실전, 상아기획
이후원(1993), 여가활동 참여유형 및 이에 영향을 미치는 요인에 따른 생활만족도 연구, 이화여자대학교대학원 석사학위논문.
임번장, 김홍설(1996). 대학생들의 여가활동유형과 여가만족의 관계, 한국체육학회, 제35권, 제4호.
이화여대 체육학편(1971), 대한체육 이화여대 출판부
임정숙(2001). 국가대표 운동선수들의 여가활동 실태에 관한 조사 연구, 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
전기숙(2002). 태권도 남・녀 선수의 여가 활동에 대한 실태 조사, 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
정 훈(1992). 운동선수들의 여가활동에 관한 연구, 용인대학교 대학원 석사학위논문.
최영렬(1988). 태권도 겨루기론, 삼학출판사
홍석표(1991). 여가활동 유형과 여가인지의 관계에 관한 연구, 서울대학교 대학원 석사학위논문.

Cambell, A.(1976) the Quality of American Life: perception Evaluations, and satisfaction, New York: Russell Sage Foundation.

Dumazedier, J.(1967). Toward a society of Leisure, New York Free Company.

Kraus, R.(1978). Recreation and Leisure in Modern Society, 2nd ed. Santa Monica, CA, Good year Publishing, Inc.

Nash. J. B.(1960). The Philosophy of Recreation & Leisure, William Brown.

Neumeyer, M. H.(1958). Leisure and Recreation, N. Y. The Ronald press Co.

Ragheb, M. G. & Beard, J. G.(1980). Measuring Leisure Satisfaction, Journal of Leisure Research.

Walshe, M. E.(1977). Leisure with personality, in Epperson et al, op, cit.

〈설문지〉

중학교 태권도 남·녀 선수의 여가활동에 대한 실태 조사

안녕하십니까?
본 연구자에게 귀한 시간을 내어 주신 여러분께 감사드립니다.
본 설문지는 중학교 남·녀 태권도 선수들을 대상으로 하는 질문지로 여러분이 운동시간외의 여가활동 참여를 어떤 방법으로 실시하는지를 조사하여 응답한 결과를 귀중한 자료로 사용할 것이며, 아울러 향후 태권도 선수들의 여가활동 참여의 시설 및 발전 방향을 연구하는데 많은 도움이 될 것입니다.
그리고 이 자료는 연구이외의 다른 목적으로는 사용하지 않으며, 작성자의 비밀은 보장함을 꼭 약속드립니다.
끝으로 적극적으로 협조해 주시기를 기대하면서 한 문항도 빠짐없이 성의껏 기입해 주시기 바랍니다.

본 조사의 설문에 응하여 주셔서 대단히 감사합니다.

조 선 대 학 교 대 학 원 체 육 학 과
최 연 호

※ 다음 문항의 해당 답에 ∨ 또는 ○ 하여 주십시오.
해당 부분이 기타일 경우는 내용을 기재하여 주십시오.

Ⅰ. 기초 조사

1. 성 별 :
2. 체 급 :
3. 학 년 :
4. 수련기간 :

Ⅱ. 여가활동의식

1. 학생은 평소 여가 활동에 관심이 있었다면 어느 정도입니까?
   ① 매우 관심이 많다 ② 관심이 많다
   ③ 관심이 보통이다 ④ 매우 관심이 적다
   ⑤ 기타( )

2. 학생은 여가 활동 참여동기가 무엇입니까?
   ① 정서적 안정을 찾기 위해
   ② 스트레스 해소를 위해
   ③ 운동이 아닌 일상생활의 즐거움을 위해
   ④ 지식습득을 위해
   ⑤ 기타( )

3. 학생은 지금 하고 있는 여가 활동에 만족하십니까?
   ① 매우 만족한다 ② 만족한다
   ③ 보통이다 ④ 약간 불만족하다
   ⑤ 그저 그렇다 ⑥ 기타( )

4. 여가활동에 있어 우선순위라고 생각되는 것은 무엇입니까?

① 시간 ② 비용

③ 시설·장소 ④ 함께 할 수 있는 친구·모임

⑤ 기타( )

5. 여가활동이란 어떤 것이라고 생각하십니까?

① 스트레스 해소 ② 대인관계를 통한 사회적 질적 향상

③ 교육의 요소 ④ 자기 발전

⑤ 단지 즐기기 위함이다 ⑥ 기타( )

6. 여가활동을 하고 있는 동안의 심리상태는 어떠하십니까?

① 자부심을 갖게 한다 ② 편안함을 느낌

③ 다른 성취감 ④ 활력

⑤ 기타( )

7. 학생의 여가 활동을 제약하는 요인은 무엇입니까?

① 시간의 부족 ② 장소·시설 부족

③ 피곤함 때문 ④ 지도자의 통제

⑤ 본인의 게으름 때문 ⑥ 관심이 없어서

⑦ 기타( )

Ⅲ. 여가활동 경비, 시간, 장소 및 시설

1. 학생은 여가활동에 쓰는 비용은 어느 정도 입니까?

① 월 1만원 미만 ② 월 1 ~ 2만원 미만

③ 월 2 ~ 3만원 미만 ④ 월 3 ~ 4만원 미만

⑤ 월 4만원 이상

2. 하루에 본 운동(태권도)량이 어느 정도 됩니까?

① 1 ~ 2시간 미만 ② 2 ~ 3시간 미만

③ 3 ~ 4시간 미만 ④ 4 ~ 5시간 미만 ⑤ 5시간이상

3. 하루에 태권도 훈련을 제외한 여가 활동 시간은 어느 정도 됩니까?

① 1 ~ 2시간 미만 ② 2 ~ 3시간 미만

③ 3 ~ 4시간 미만 ④ 4 ~ 5시간 미만

⑤ 5시간 이상 ⑥ 기타 ( )

4. 주말・공휴일 여가 활동 시간은 어느 정도 됩니까?

① 5 ~ 6시간 ② 7 ~ 8시간

③ 9 ~ 10시간 ④ 11 ~ 12시간

⑤ 12시간이상 ⑥ 기타 ( )

5. 여가 활동을 함께 하는 대상과 주로 어디서 시간을 보내십니까?

① 연극・영화관 ② 패스트푸드점

③ 레져스포츠 센터 ④ 놀이동산

⑤ PC방 ⑥ 쇼핑몰 및 백화점

⑦ 기타 ( )

6. 학교내 여가 시설의 정도는 어느 정도입니까?

① 매우 많다 ② 많다

③ 보통이다 ④ 매우 적다

⑤ 기타 ( )

7. 학생의 학교내 여가 시설 종류는?

① 오락・휴게실 ② 음악・시청각실

③ 독서실 ④ PC실

⑤ 없다 ⑥ 기타 ( )

Ⅳ. 여가활동 유형

1. 주말・공휴일 여가 활동시 주로 무엇을 하십니까?

① 휴식・수면 ② 독서・음악감상
③ TV・라디오 ④ 십자수・뜨개질
⑤ 오락실・만화가게・PC방 ⑥ 레져 스포츠 활동
⑦ 연극・영화관람・스포츠관람 ⑧ 친구 및 단체모임
⑨ 학원 ⑩ 종교활동
⑪ 여행 ⑫ 쇼핑
⑬ 기타( )

2. 여가 활동으로 즐기는 스포츠가 있다면 어떠한 것입니까?

① 농구 ② 수영
③ 볼링 ④ 골프
⑤ 축구 ⑥ 테니스
⑦ 당구 ⑧ 사이클
⑨ 인라인스케이팅 ⑩ 기타( )

3. 여가 활동을 함께 하는 대상은 누구입니까?

① 혼자 ② 친구
③ 동료 ④ 가족
⑤ 이성친구 ⑥ 기타( )

Ⅴ. 여가활동 활성화 방안

1. 학생이 생각하는 태권도 선수들의 여가활동 활성화 방안을 위한 견해는?

① 정기적 교육 ② 시설 및 장소의 확보
③ 전문 지도자 양성 ④ 시간적인 여유
⑤ 기타( )

저작물 이용 허락서

학 과	체육학과	학 번	20047169	과 정	석사
성 명	한글: 최 연 호 한문 : 崔 演 晧 영문 :Choi Yeon Ho				
주 소	광주광역시 남구 주월1동 505-39 번지				
연락처	E-MAIL : 815400@hanmail.net				
논문제목	한글 : 중학교 태권도 남·녀 선수의 여가활동에 대한 실태조사 영문 : A Study on Actual Conditions of Leisure Activities of Male and Female Taekwondo Athletes in Middle School				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사 표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의(0) 조건부 동의( ) 반대( )

2005 년 11 월 30 일

저작자 : 최 연 호 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하